



Pablo Bobrik,
alias «el Gaucho»,
ist schweizerisch-
argentinischer Doppel-
bürger. Er bietet seit
2001 unter dem Namen
biberevents einfallsreiche
Caterings an.



Aline Kern,
Marketing-Verant-
wortliche bei Weber Grill
Schweiz. Nicht nur
beruflich beschäftigt sie
sich viel mit dem Thema
Genuss und Ernährung.

Was legen Sie auf den Grill ausser Fleisch?

Zum Beispiel: Demeter Kuh-Grillkäse, Bio Schafsgrillkäse, Moronghue (halbe Peperoni, gefüllt mit einem rohen Ei und «Le Bleu», einem Blauschimmelkäse vom Schaf), Gemüsespiesse, gedämpfte halbe Kartoffeln mit Rosmarin und Butter, oder Auberginen und Zucchini für eine Antipasti.

Was ist das Wichtigste beim Grillieren, Ihr Geheimtipp?

Das Fleisch nicht kalt auf den Grill legen, sondern vor dem Grill draussen ruhen lassen. Ich empfehle, einmal Fleischstücke zu grillieren, die man nicht kennt. Sie werden staunen, wie fein die sind. Beispielsweise: Spider (Muskelfleisch vom Rind, das auf dem Schlossknochen liegt), Onglet (Muskelfleisch vom Rind, das am Zwerchfell sitzt), Hoden, Innereien, Entrana (Rindfleisch vom Zwerchfell).

Womit zünden Sie ihr Feuer an?

Mit den K-LUMET. Die ökologische Anzündhilfe wird in Werkstätten von Menschen mit Behinderung hergestellt.

Was legen Sie auf den Grill ausser Fleisch?

Am liebsten grilliere ich jegliche Arten von Gemüse. Aber auch Käse vom Grill finde ich grossartig. Ob Ziege, Schaf oder Kuhmilch – bei den meisten Käsesorten eröffnet das Grillaroma ganz fantastisch neue Geschmackswelten. Vor allem Feta-Päckchen mit Tomaten, Rosmarin und Zwiebeln haben es mir angetan.

Was ist das Wichtigste beim Grillieren, Ihr Geheimtipp?

Gute Freunde, eine grosse Prise Experimentierfreude und ein gutes Glas Wein in der Hand.

Womit zünden Sie ihr Feuer an?

Ich grilliere auf einem Elektrogrill, also muss ich bequemerweise nur aufs Knöpfchen drücken und drehen.

Anzeige

Zum Entdecken...



Crusty'ni
Die neue, zarte Variante der
knusprigen «Crusty»

Pural erweitert sein Sortiment mit **dünnere, leichtere, aber ebenso knusprigen Varianten** der Crusty-Scheiben: die Crusty'ni. Mit **Dinkelvollkornmehl**. Neben **Proteinen und Magnesium** sind die Knäckebrötscheiben mit nativem Olivenöl extra eine wahre **Ballaststoffquelle**. **Vegan, palmölfrei**. In 3 Sorten: Hafer, Roggen, Gerste.

www.pural.bio

LASSEN SIE NICHTS ANBRENNEN

Beim Grillieren oder Braten von eiweisshaltigen Lebensmitteln entstehen unter anderem sogenannte heterozyklische aromatische Amine (HAA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). Und wenn kohlenhydratreiche Lebensmittel wie etwa Brot oder Chips stark erhitzt werden, bildet sich Acrylamid. Alle diese Stoffe stehen in Verdacht, Krebs zu verursachen. Deshalb gilt, vor allem Fleisch, aber auch Gemüse, nicht zu stark anzubraten und verkohlte Stellen abzuschneiden. Um die krebserregenden Stoffe zu minimieren, sollte beim Grillieren kein Fett oder Saft auf die Glut tropfen. Gesundheitsbewusste verwenden deshalb eine Fettauffangschale oder garen das Grillgut in einer Grillpfanne aus Edelstahl oder Gusseisen.