



10 Profi-Tipps,  
für noch bessere  
Grillergebnisse!



Das Zehnmaleins  
des Grillens

**HOFLIEFERANT**  
FLEISCH & WURST VOM BIO-METZGER.

**365 Tage im Jahr.** Für uns hat Grillen immer Saison. Wir finden, es gibt einfach nichts Schöneres, als sich gemeinsam ums Feuer zu scharen und zu genießen. Ganz einfach mit ein paar Würstchen am Stock oder auch mal ganz außergewöhnlich mit einem Gourmet-Stück vom Limpurger Weideochsen aus dem Smoker.

Wir möchten dazu beitragen, dass eure nächste Grillveranstaltung ein kulinarischer Erfolg wird. Mit unseren 10 wichtigsten Tipps fürs gute Grillen und mit Fleisch, Würstchen und weiteren Grillspezialitäten in bester Bio-Qualität.

**Gutes Gelingen und guten Appetit wünschen euch  
Reiner Munz und das Team von Hoflieferant.**



# Essen ist fertig!

## Durchschnittliche Garzeiten für Grillgut

Die folgenden Angaben dienen als Orientierung. Je nach Dicke des Grillguts und der tatsächlichen Hitze können die Garzeiten variieren. Wer es besonders genau möchte, kann mit Kerntemperaturen arbeiten. Eine passende Anleitung dazu findet ihr in unserem [Kerntemperatur-Guide](#).

## Schwein

**Beispiele:** Schweinerücken, Schweinenacken, Schweinekotelett oder Schweinebauch

**Garzeit:** ca. 10 bis 15 Minuten bei direkter Hitze.

Stücke ab 3 cm Dicke nach etwa 10 Minuten zusätzlich 6 bis 10 Minuten indirekt fertig garen.

**Empfehlung:** Elsässer Kotelett, gefüllt mit Frischkäse, Speck und Zwiebeln, sowie Toskanasteak mit Tomate, Mozzarella und Basilikum.

## Rind

**Beispiele:** Rinderhüfte oder Rostbraten

**Garzeit:** Steaks ca. 4 Minuten bei direkter Hitze, abhängig vom gewünschten Gargrad. Stücke ab 4 cm Dicke nach dem Anbraten weitere 4 bis 12 Minuten indirekt garen.

**Empfehlung:** Rib-Eye-Steak und T-Bone-Steak vom Limpurger Weideochsen.



# Lamm

**Beispiele:** Steak, Kotelett oder Lammrücken.

**Garzeit:**

- Steak: ca. 10 bis 12 Minuten
- Kotelett: ca. 8 bis 10 Minuten

jeweils bei direkter Hitze.

**Empfehlung:** Würzig marinierte Lammsteaks.

# Geflügel

**Beispiele:** Hähnchen- oder Putenbrust.

**Garzeit:**

- Putenbrust: 6 bis 8 Minuten
- Hähnchenbrust: 8 bis 12 Minuten
- Hähnchenkeulen und -flügel:  
30 bis 40 Minuten bei indirekter Hitze

Geflügel sollte immer vollständig durchgegart werden.

**Empfehlung:** Marinierte Steaks aus Puten- oder Hähnchenkeule. Sie bleiben deutlich saftiger als Bruststücke.

# Würste

**Beispiele:** Rote Wurst, Rostbratwürstchen oder Bratwurstschnecken.

**Garzeit:** 5 bis 7 Minuten bei direkter Hitze. Dickere Würste anschließend weitere 5 bis 10 Minuten indirekt garen.

Empfehlung: Salsiccia, Merguez und extra scharfe Feuerbacher.

# Spieße

**Beispiele:** Filetspieße, Grillfackeln oder Schaschlikspieße.

**Garzeit:** 8 bis 10 Minuten bei direkter Hitze. Dickere Spieße anschließend weitere 6 bis 10 Minuten indirekt fertig garen.

**Empfehlung:** Würzige Lammspieße und Spieße mit Kalbfleisch.



## Besondere Grillstücke

**Beispiele:** Schweine-, Rinder- oder Lammbraten sowie ganze Landgöckel.

Hier empfiehlt Hoflieferant eine individuelle Beratung zu Garzeit und Zubereitung.



# DIE 10 GRILLTIPPS

## 1 Gut vorbereitet

Für beste Grillergebnisse sollte Grillgut nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Rost. Wenn Fleisch und Würstchen etwa 30 bis 60 Minuten vorher aus dem Kühlschrank genommen werden, können sie sich langsam an die Umgebungstemperatur anpassen. Dadurch garen sie gleichmäßiger, bleiben saftiger und entwickeln eine gleichmäßigere Bräunung. So beginnt gutes Grillen schon vor dem Anzünden.

## 2 Feuer frei

Gas- und Elektrogrills sind schnell einsatzbereit. Wer mit Holz, Holzkohle oder Briketts grillt, erreicht mit einem Anzündkamin eine einfache, umweltfreundliche und geschmacksneutrale Lösung.

### TIPP FÜR GASGRILLER:

Immer eine Reserve-Gasflasche bereithalten.

## 3 Die perfekte Glut

Empfohlen wird eine Kombination aus Holzkohle und Briketts. Die Holzkohle sorgt für schnelles Anbrennen, die Briketts für langanhaltende Hitze. Gegrillt wird erst dann, wenn keine Flammen mehr sichtbar sind und sich auf der Kohle eine weiße Ascheschicht gebildet hat.



## 4 Temperaturzonen

Verschiedene Temperaturzonen sorgen für optimale Ergebnisse. Bei Kohlegrills entsteht durch das Aufhäufen der Kohle in der Mitte:

- eine heiße Zone zum scharfen Anbraten,
- kühlere Randbereiche zum Nachgaren und Warmhalten.

So bleibt das Grillgut saftig und wird dennoch schön kross.

## 5 Entscheidend ist, was man drauf hat.

Selbst die beste Technik kann minderwertiges Grillgut nicht ausgleichen. Unsere Fleisch- und Wurstspezialitäten stammen von regionalen Bio-Betrieben, die wir persönlich kennen und denen wir seit vielen Jahren vertrauen.

## 6 Öle & Marinaden

Zum Marinieren eignen sich besonders hitzestabile Öle wie:

- Desodiertes Rapsöl
- Erdnussöl

Auch natives gefiltertes Olivenöl kann verwendet werden. Wichtig: Marinierte Fleischstücke vor dem Grillen leicht abtupfen, damit Kräuter und Gewürze nicht verbrennen und Bitterstoffe entstehen. Unsere Marinaden machen wir selbst und verwenden keinerlei künstliche Zusatz oder Konservierungsstoffe.



## 7 Bitte wenden!

Zum Wenden des Grillguts sollte eine Grillzange statt einer Gabel verwendet werden. So tritt weniger Fleischsaft aus. Außerdem gilt: Nicht ständig wenden. Besser etwa zwei Drittel der Garzeit auf einer Seite grillen und erst dann umdrehen.

## 8 Auf den Punkt!

Für den richtigen Gargrad empfiehlt sich die Fingerprobe:

**Rare / Englisch:** Hand locker halten. Der Handballen fühlt sich weich an.

**Medium / Rosa:** Daumen und Mittelfinger aneinanderlegen. Der Handballen wird deutlich fester.

**Well Done / Durch:** Daumen und Ringfinger aneinanderlegen. Der Handballen fühlt sich sehr fest an.

Noch präziser wird es mit Kerntemperaturen.



# 9

## Ruhe vor dem Essen

Nach dem Grillen sollte Fleisch einige Minuten ruhen. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft wieder gleichmäßig im Inneren. Für zusätzlichen Geschmack können während der Ruhephase nochmals Kräuter oder etwas Marinade aufgetragen werden.

# 10

## Öfter mal was Neues

Neben klassischen Grillprodukten lohnt sich auch der Blick auf besondere Spezialitäten und spezielle Zuschnitte wie:

- Flat Iron
- Short Rips
- Chuck Roll
- Unsere Bratwurstspezialitäten
- Grillspieße

Abwechslung sorgt für neue Geschmackserlebnisse und macht jede Grillrunde spannender.



Rezepte & Tipps

HOFLIEFERANT  
Stuttgarter Straße 23  
70469 Stuttgart-Feuerbach  
[www.hoflieferant-munz.de](http://www.hoflieferant-munz.de)

DE-ÖKO-006