

# Ein heißes Eisen



„Mein Tipp: Wer häufig Steaks oder auch andere kurz zu bratende Fleischstücke grillt, sollte sich unbedingt einen Gussrost zulegen. Der kostet zwar ein paar Euro, aber mal ehrlich: Gutes Rindfleisch bekommt man ja auch nicht geschenkt. Und wenn man ein gutes Lebensmittel vernünftig verarbeiten will, dann sollte auch das Gerät passen.“

Markus Mizgalski, stellv. Chefredakteur

Irgendwann trifft es jeden Steakgriller: der Frust über bestenfalls mittelmäßige Brandings auf dem Fleisch und das Genervtsein vom wenig praktischen Edelstahlrost. Meist ereilt es einen, wenn man irgendwo eingeladen war, wo T-Bone & Co. auf Gusseisen gebräunt wurden. Dann setzt der „Das will ich auch haben“-Effekt ein. Und das können Sie haben; Sie brauchen nicht mal einen neuen Grill (Markus Mizgalski)

Es ist schon eine Krux: Die dünnen Stäbe eines Edelstahlrostes werden erst nicht richtig heiß und die Stelle, an der Sie dann ein Steak gegrillt haben, können Sie in der Regel nicht noch für ein weiteres nutzen. Anhaftende Reste sorgen dafür, dass das Metall beim zweiten Durchlauf noch weniger Wärme aufnimmt respektive abgibt und damit für das Grillen von allem, das sehr hoher Temperaturen bedarf, unbrauchbar wird. Gusseisen hat hier ein paar ganz entscheidende Vorteile, die daraus resultieren, dass a) in aller Regel die Stäbe eines Gussrosts viel dicker und damit bessere Wärmespeicher sind als bei Edelstahl und b) die Wärmeleitfähigkeit des Eisens etwa dreimal höher ist als bei legiertem Stahl. Legt mal also ein Steak auf, gibt das Metall seine Wärme an das Fleisch ab, wobei dieser Wärmeverlust beim Gussrost viel schneller kompensiert werden kann. Er-

go wird das Branding kräftiger und das Fleisch insgesamt besser durchgegart, da schlichtweg auch in der Umgebung der Stäbe die Hitze deutlich höher bleibt.

## Eisen auf den Grill

Bleibt die Frage, wie die „Transformation“ des Edelstahlrostes zu Gusseisen vonstatten geht. Die einfachste Variante: Heizen Sie den Grill höllisch heiß auf und stellen Sie eine Gusseisenpfanne darauf. Nach 15 Minuten sollte die zumindest so heiß sein, dass Sie den Gusseiseneffekt in Ansätzen ausprobieren können. Eleganter und letztlich auch praktikabler ist jedoch, den Rost zu tauschen. Einige Hersteller bieten einen Gussrost als Sonderzubehör an. Von Weber beispielsweise gibt es das Gourmet-BBQ-System: einen Edelstahlrost, dessen Mittelteil gegen ein Gusselement ausgetauscht werden kann. Das ist ganz

nett, passt aber nur für 57-cm-Grills und bietet letztlich wenig Grillfläche auf Gusseisen. Spannender und sehr viel universeller sind die Cast Iron Grates „grillers joy“. Das US-amerikanische Unternehmen bietet nicht nur Austauschroste für sämtliche Kugeln von 37 bis 68 cm, sondern auch für Kamado-Grills wie „The big green egg“ oder auch für Outdoorküchen, also in rechteckigen Formaten, an. Das Besondere an den Iron Grates ist ihr modularer Aufbau; der 37er beispielsweise besteht aus zwei Halbrost, die in einen Eisenring gelegt werden. Der 48er ist gedritelt, der 57er geviertelt. Die Module lassen sich im Prinzip beliebig austauschen; bei den kleineren Rosten kann man so auch mit einer Kombination aus Rost und Griddle arbeiten. Ein Griddle ist übrigens eine massive Gusseisenplatte, hier auf der einen Seite mit Riffelung, auf der anderen Seite glatt. Noch vielseitiger ist der 57er-Rost, weil es für ihn auch noch einen Hühnersitz (für Beer Can Chicken) und einen Hotstone (heißen Stein)

Ein Ring mit zwei Elementen: der Cast Iron Grate 2grillers joy für 37-cm-Grills. Mit drei Elementen (3grillers joy) oder vier (4grillers joy) gibt es ihn auch für größere 48-cm- oder 57-cm-Kugeln. Die Module, wie hier die Gusseisenplatte (Griddle), kann man zusätzlich kaufen



Der Ring wird mit einem Rost und dem Griddle (Gusseisenplatte) bestückt (links)

Die Seite des Grills unter dem offenen Rost sollte als heiße Zone mit viel Kohle bestückt sein (Mitte)

Die fertigen Steaks lassen Sie auf dem weniger heißen Griddle noch einige Minuten ruhen (r.)

gibt, der sich z. B. für Shrimps oder auch manches Gemüse gut eignet. Allein – ganz preiswert ist der Spaß nicht. Der Ring mit den zwei Rosten kostet in der 37-cm-Version knapp 35 Euro; die zusätzliche Gussplatte nochmal 29. Beim 57er ist man mit knapp 70 Euro dabei; jeder Einsatz kostet hier auch etwa 30 Euro extra.

### Die perfekte Steak-Kombi

Bei Steaks bietet es sich an, das Fleisch zunächst richtig heiß anzugrillen und dann noch bei geringerer Temperatur etwas ruhen zu lassen. Die umgekehrte Variante – weniger heiß vorgaren und dann kross grillen – ist ebenfalls zulässig, aber in jedem Fall benötigen Sie zwei Temperaturzonen. Ideal ist, den offenen Rost über der Glut zu nutzen und die massive Platte mit weniger Kohlen und zunächst in der Kugel auch bei geschlossenem Deckel auf etwa 180° C aufzuheizen. Unter dem Rost dürfen Sie hier getrost 250° C anpeilen. Die hohen Temperaturen haben übrigens einen weiteren Vorteil: Im Idealfall brennt sich der Rost praktisch während des Grillens schon sauber. Übrigens: Man kann auf einem Gusseisenrost auch bei niedriger Hitze oder indirekt grillen. Besitzer von Smokern wissen das besonders gut, denn die meisten dieser Grills verfügen bereits serienmäßig über Roste aus Gusseisen.

### Der Rost, der rostet

Mit Ausbrennen und Drahtbürste bekommt man einen Gussrost problemlos und schnell wieder sauber. Schwereres Geschütz darf man auch nicht auffahren; das poröse Eisen und später auch das Essen vertragen sich mit Spülmittel

gar nicht gut. Bestenfalls Einweichen in Wasser ist noch eine Option, wenn etwas ganz hartnäckig klebt. Ansonsten führt allerdings Feuchtigkeit dazu, dass

Gusseisen sehr schnell rostet. Entsprechend sollte der Rost insbesondere bei längerer Aufbewahrung draußen mit Olivenöl eingeeilt werden. ■



### Flank-Steak in Teriyaki-Whisky-Marinade

#### Zutaten für 4-6 Personen

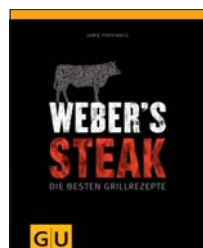
- Für die Marinade:  
 5 EL Teriyaki-Sauce  
 4 EL Whisky  
 4 EL Olivenöl  
 2 EL brauner Zucker  
 1 EL grobkörniger Senf  
 2 TL fein gehackter Knoblauch  
 1 TL zerstoßene Chiliflocken  
 1/2 TL grobes Meersalz  
 1 Flank-Steak (aus der Dünung geschnitten; 700-900 g schwer und etwa 2 cm dick)

#### Zubereitung

1. Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Steak in eine 20 x 32 cm große Glasform legen und mit der Marinade übergießen. Steak mehrmals in der Marinade wenden, bis es auf beiden Seiten davon überzogen ist. Abgedeckt 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen, dabei ein- bis zweimal wenden.
2. Vor dem Grillen das Fleisch 15-30 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen.
3. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230° C) vorbereiten.
4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Steak aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Marinade weggießen. Über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen (8-10 Min. für rosa/rot bzw. medium rare), ein- bis zweimal wenden. Bei Flammenbildung das Fleisch vorübergehend über indirekte Hitze legen. Vom Grill nehmen und auf einem Brett 3-5 Minuten ruhen lassen.
5. Das Steak quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und warm servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Rezept aus: Weber's Steak



Jamie Purviance  
 GU Verlag  
 ISBN 9783833822858  
 Preis: 14,99 Euro

In Weber's Steak wird modernstes Grillwissen mit jeder Menge frischer Ideen für die unterschiedlichen Steakschnitte vereint.



### Steak-Wraps mit Chilibohnen

#### Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl  
 1 große Zwiebel, gehackt  
 2 Knoblauchzehen, zerstoßen  
 2 lange grüne Chilischoten, geputzt und gehackt  
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 EL gemahlener Paprika edelsüß  
 1 Prise Chilipulver  
 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten  
 1 Dose (400 g) Kidneybohnen, abgespült und abgetropft  
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 2 Rumpsteaks, je etwa 200 g  
 8 Tortillas (Fertigprodukt)  
 1 Avocado, gewürfelt  
 Sauerrahm zum Servieren  
 1 große Hand voll Koriandergrün oder Petersilienblättchen  
 60 g geriebener Käse

#### Zubereitung

Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischoten anschwitzen, bis sie weich sind. Die Gewürze, die Tomaten und 125 ml Wasser zugeben, sorgfältig umrühren und 15 Minuten köcheln und eindicken lassen. Die Kidneybohnen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Grill anheizen oder eine Grillpfanne erhitzen. Die Steaks mit dem restlichen Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 3-4 Minuten oder bis zum gewünschten Gargrad grillen. 5 Minuten ruhen lassen, dann quer zur Faser in Scheiben schneiden. Die Tortillas nach Packungsanleitung rösten, nebeneinanderlegen und die Chilibohnen jeweils in der Mitte verteilen. Steakscheiben, Avocadowürfel, Sauerrahm, Koriandergrün oder Petersilie und den geriebenen Käse darauf verteilen, zusammenrollen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 8 Minuten

#### Dieses Rezept stammt aus: Mann am Herd



Pete Evans  
 Dorling Kindersley  
 ISBN: 978-3-8310-1719-5  
 Preis: 19,95 Euro

Dieses Kochbuch (nicht nur) für Männer beinhaltet rund 110 neue internationale und ungewöhnliche Rezepte für Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, Beilagen und Desserts, die sich in der Küche oder outdoor auf dem Grill oder am Lagerfeuer zubereiten lassen.