

FRISCHE PARADIES



Die beste Fleischauswahl

GENUSS VOM GRILL – SO GELINGT ER PERFECT

# Grillmethoden

## DIE WICHTIGSTEN AUF EINEN BLICK



### Direktes Grillen

Heiß und feurig. Beim direkten Grillen liegen Fleisch, Gemüse, Grillkäse und Co. direkt über dem Feuer und werden intensiv befeuert. Direktes Grillen klappt am besten bei geschlossener Haube: Die Hitze wird gleichmäßig verteilt und es entwickelt sich kein zu großes offenes Feuer. Das funktioniert sowohl für Fisch und Fleisch, als auch für Gemüse und vegane Produkte.

### Smoken

Saftig, rauchig und schonend gegart – das Smoken ist beliebt, denn es sorgt für spannende Raucharomen und intensiven Geschmack! Beim Smoken wird das Fleisch bei 60 bis 120 °C mild, behutsam, unter Einsatz von Räucherspänen und nur indirekt, oft über mehrere Stunden, befeuert. Besonders große Stücke mit hohem Fettanteil sind ideal für einen vollständigen Garprozess im Smoker. Doch grundsätzlich gelten für den Smoker keine Regeln. Smoken lässt sich nahezu alles. Mageres Fleisch, Würste, Obst oder Gemüse schmecken ebenfalls hervorragend, auch wenn diese lediglich kurz vom Rauch geküsst werden.

### Indirektes Grillen

Wenn Smoken zu aufwendig ist, Ihr Grillgut aber trotzdem schonend und langsam gegart werden soll, ist indirektes Grillen die richtige Wahl. Dabei liegen Fleisch, Gemüse und Co. nicht direkt über der Kohle, sondern seitlich daneben. Indirektes Grillen sorgt für weniger Feuchtigkeitsverlust, beugt frühzeitigem Verbrennen vor und trägt zum Erhalt sowie der Entfaltung köstlicher Aromen bei. Die Ideale Methode für große Fleischteile, Gemüse und Käse.

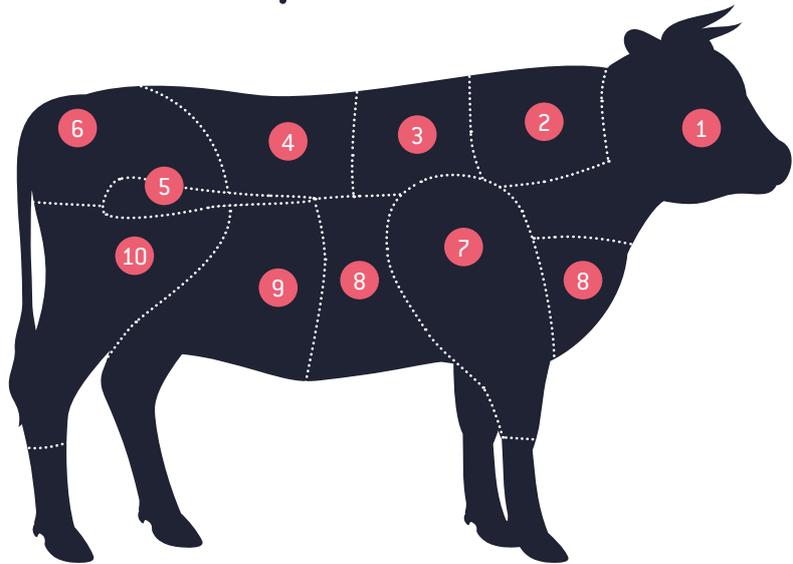
## Profitipps

- Fleischthermometer – Vertrauen ist gut, Kontrolle is(s)t besser. So sind Sie immer auf der sicheren Seite und es gibt keine bösen Überraschungen und Unsicherheiten.
- Butcher Paper – eignet sich hervorragend, da es fettundurchlässig und wasserabweisend ist. Im Gegensatz zu Alufolie und Backpapier ist Butcher Paper luftdurchlässig und lässt daher auch verschlossen eine Krustenbildung am Grillgut zu. So gelingen Gemüse und Fisch ebenfalls schonend und ohne zu verbrennen. Aufgrund der festen Beschaffenheit bleibt es bei längerem Grillvorgang stabil und reißt nicht.
- Weniger ist mehr: Was Sie am Grillen so lieben, haben Sie einzig und allein der Maillard-Reaktion zu verdanken. Kurz gefasst: Ab 140 °C beginnt bereits der Bräunungsprozess sowie die Krustenbildung bei Lebensmitteln. Setzen Sie vor allem großes Grillgut nicht zu lange zu hohen Temperaturen aus um zu verhindern, dass die Außenseite verbrannt und der Kern noch roh ist.
- Das Fettnäpfchen: Keine Angst vor Fett und Knochen. Mitessen muss sie niemand. Dennoch sollten diese erst nach dem Garen entfernt werden, da sonst wertvolle Geschmacksstoffe und jede Menge Saft im Fleisch verloren gehen. Gerade Fett ist eine wunderbare natürliche Schutzschicht während dem Garprozess.
- In der Ruhe liegt die Kraft: Unterschätzen Sie nicht, wie wertvoll die Ruhephase für Gegrilltes ist. Geben Sie Ihrem Fleisch in der Indirekten Zone oder in Folie gepackt Zeit, sich zu entspannen, sodass sich Flüssigkeiten gleichmäßig im Gewebe verteilen können.
- Marinaden: Flüssig, cremig oder trocken – die Königsdisziplin des Grillens. Marinaden verleihen Ihrem Grillgut Charakter und Seele. Doch aufgepasst: Gerade bei öligen Marinaden ist es wichtig die Stücke gut abzutupfen, damit das Öl nicht in die Glut tropft, Feuer fängt und den Geschmack negativ beeinflusst.

# Feinste Kost vom heißen Rost

## DIE CUTS VOM RIND

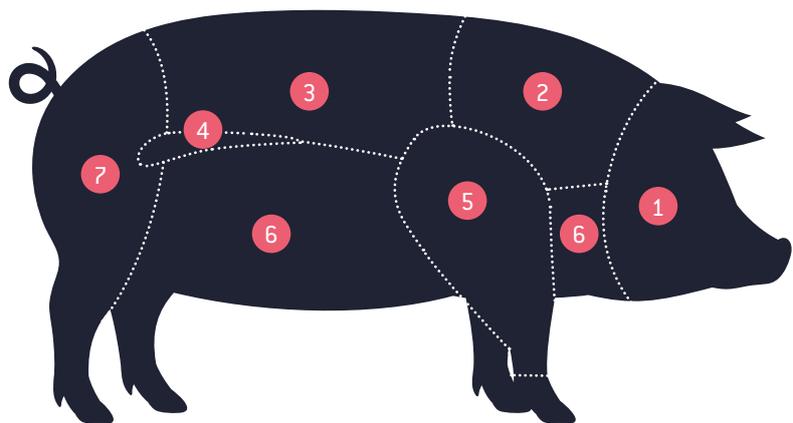
Ob Filet, Roastbeef, Entrecôte, Steakhüfte oder unsere Geheimtipps Skirt Steak, Flat Iron und Flank Steak – Wir bieten Ihnen die besten Premium sowie Side Cuts von ausgewählten Rindern. So zum Beispiel die unschlagbare Qualität unserer robusten Rinder von Campo Beef aus Argentinien, Angus Pastoral Beef aus Australien und viele weitere eingefleischte Highlights aus aller Welt.



- 1 **Rinderbäckchen**
- 2 **Rindernacken** | Nackensteaks, Nackenkern
- 3 **Hohe Rippe** | Entrecôte, Rib Eye Steak, Côte des Boef, Tomahawk Steak
- 4 **Roastbeef** | Rumpsteak, T-Bone Steak, Porterhouse Steak
- 5 **Rinderfilet** | Filet Mignon, Filetsteak, Chateaubriand, Tournedo Steak
- 6 **Rinderhüfte** | Hüftsteaks, Tafelspitz
- 7 **Rinderschulter** | Schaufelstück, Teres Major, Flat Iron Steak, Falsches Filet
- 8 **Rinderbrust und Rinderrippen** | Brisket, Short Ribs
- 9 **Bauchlappen** | Skirt Steak, Flank Steak, Hanning Tender
- 10 **Rinderkeule** | Bürgermeisterstück, Spider Steak, Ober- Unterschale, Nuss, Hesse

## DIE CUTS VOM SCHWEIN

Schwein ist nicht umsonst einer unserer Lieblinge, wenn es um das Thema Grillen geht. Unsere Thüringer Duroc Schweine verwöhnen Sie mit herzhaften Klassikern wie Pulled Pork, Nackensteaks, Medaillons oder knusprigem Schweinebauch sowie saftigen Tomahawks. Sie suchen das Außergewöhnliche? Dann entdecken Sie unsere Schätze vom spanischen Iberico Schwein. Die regionale Eichel-fütterung verleiht dem Fleisch sein unverkennbar nussiges Aroma. Probieren Sie unbedingt Iberico Secreto, Pluma oder Presa.



- 1 **Schweinebäckchen**
- 2 **Schweinenacken** | Nackensteak, Presa
- 3 **Schweinerücken** | Lachs, Kotelett, Back Ribs, Pluma
- 4 **Schweinefilet**
- 5 **Schweineschulter** | Falsches Filet, Schäufole, Haxe
- 6 **Schweinebauch & -brust** | Schweinebauch, Spareribs, St. Louis Style Rippchen, Secreto
- 7 **Schweinekeule** | Spider Steak, Hüftsteak, Ober- Unterschale, Nuss, Haxe

# Fleisch auf dem Grill

## UNSERE EMPFEHLUNGEN

Grillfleisch ist ein Klassiker auf jeder Grillparty und ein Genuss für alle Fleischliebhaberinnen und Fleischliebhaber. Obwohl es einfach erscheint, Fleisch auf dem Grill zuzubereiten, bedarf es einiger wichtiger Informationen, um sicherzustellen, dass das Fleisch wie gewünscht gelingt. So gilt es je nach Zuschnitt zu beachten, wie dieser gegrillt wird. Auch gibt es häufig Unterschiede bei Kerntemperaturen und Garpunkten.

Fleischsorte	Grillmethode	Kerntemperatur	
	Steaks	Egal ob Rib Eye, Rumpsteak, Filetsteak, Hüftsteak, Flat Iron, Flanksteak oder Nackensteak. Bei hoher Temperatur angrillen und bei niedriger Temperatur und indirekter Hitze garziehen lassen.	Rare   44-47 °C Medium rare   48-54 °C Medium   55-59 °C Well done   60 °C
	Low and slow	Beef Ribs, Beef Brisket, Pulled Beef, Backen oder Beinscheiben – diese großen Stücke eignen sich wunderbar zum Smoken und indirekten Garen in Butcher Paper mit aromatischen Rubs und Marinaden.	Well   85-90 °C
	Steaks	Filet, Rücken, Lende, Kotelett, Medaillons, Secreto oder Tomahawk: Braten Sie ganze Teile vom Schwein wie Filet oder Schweinelachs direkt auf dem Grill. Anschließend können diese indirekt gegrillt werden.	Rosa   58-62 °C Durch   65 °C
	Krustenbraten	Der Krustenbraten sollte indirekt im Butcher Paper gegart werden.	Durch   70-80 °C
	Pulled Pork	Pulled Pork vom Schwein eignet sich perfekt für den Smoker. Alternativ können die Stücke auch erst direkt und anschließend indirekt im Butcher Paper zubereitet werden.	Durch   90-95 °C
	Schweinebauch	Schweinebauch eignet sich perfekt für den Smoker. Alternativ können die Stücke in Butcher Paper gegart und anschließend bei hoher Hitze knusprig gegrillt werden.	Durch   85-90 °C
	Steaks	Filet, Rücken, Kotelett, Rack und Lachse sollten erst direkt auf dem Grill gegrillt werden. Anschließend können die Stücke indirekt gegart werden.	Medium rare   58-60 °C Medium   61-64 °C Durch   65 °C
	Keule, Schulter	Keulen und Schulter eignen sich besonders gut für den Smoker. Aber auch im Butcher Paper werden die Stücke geschmacklich perfekt.	Medium   63-67 °C Durch   68 °C
	Ganze Stücke	Ganze Stücke vom QSFP Maishähnchen können im Smoker oder indirekt auf dem Grill zubereitet werden	Durch   80 °C
	Brust	Grillen Sie eine QSFP Maishähnchenbrust direkt auf dem Grill. Anschließend kann diese indirekt gegart werden.	Durch   75 °C
	Keule	Keulen eignen sich perfekt für den Smoker. Alternativ können die Stücke auch erst direkt grillen und anschließend indirekt im Butcher Paper zubereitet werden.	Durch   68 °C



## FRISCHE PARADIES

Herausgeber  
FrischeParadies GmbH & Co. KG  
Lärchenstraße 101  
D-65933 Frankfurt am Main  
Amtsgericht Frankfurt a. M.  
HRA 46329 | USt.-ID: DE 13 55 21 586

[www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de)

