



**Presseinformation**  
der Weber-Stephen Österreich GmbH

**Lachs, Garnelen & Co.**  
**Fisch grillen: die richtige Hitze macht's**

**Wels, Juni 2018. Positiver Einfluss auf die Blutfettwerte, gutes Cholesterin und Omega-3-Fettsäuren: Das sind nur ein paar Eigenschaften, die den Fisch auf unserem Teller zum Powerpaket machen. Diesen Sommer kommt er besonders oft auf den Rost: „Fisch grillen steht aktuell ziemlich hoch im Kurs“, so der Grillmeister Michael Ritter. Laut ihm kommt es beim Fischgrillen vor allem auf eines an: die richtige Hitze.**

Wer Fisch grillt, verzichtet auf zu hohe Hitze. *„Fisch ist hitzeempfindlicher und dadurch auch viel schneller gar als Fleisch“*, sagt der Fisch-Experte Ritter. Während man beim Steak eine Innentemperatur im Grill von 230-280°C anstrebt, braucht man beim Fisch nur 160-180°C. *„Es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass man bessere Grillergebnisse erzielt, je höher die Hitze ist. Das einzige, was man mit Temperaturen von über 300°C erreicht, sind verbrannte Stellen am Grillgut“*, rät der Grillmeister.

**160-180°C Grilltemperatur, Deckel zu**

Nur Gemüse braucht noch weniger Hitze: Die besten Resultate beim Fischgrillen erreicht man, wenn im Grill eine Temperatur von 160-180°C herrscht. *„Das mag wenig erscheinen, ist aber aufgrund der Fleischstruktur beim Fisch komplett ausreichend. So wird die Haut knusprig und das Fleisch hat genügend Zeit, langsam zu garen“*, erklärt der Grillmeister. Wer mit einer Hitze von über 300°C arbeitet, muss ein feines Händchen beweisen: Das Grillgut verbrennt schnell, gerade beim Fisch ist die dünne Haut schnell betroffen und dann nicht mehr genießbar. Um die Temperatur im Grill gleichmäßig zu halten, sollte der Deckel immer geschlossen bleiben.

**Kerntemperaturen ab 65°C**

Ist die Temperatur im Grill sichergestellt, geht es um die Kerntemperatur: Die meint die Innentemperatur von Fisch oder Fleisch an der dicksten Stelle des Stückes. *„Fisch ist am saftigsten bei einer Kerntemperatur von 65°C. Ein ganzer Fisch erreicht diese Temperatur normalerweise nach rund 20 Minuten Grillzeit bei indirekter Hitze“*, erklärt Michael Ritter. Wer sein Lachssteak Medium grillen möchte, ist mit einer Kerntemperatur von 50-60°C gut beraten. Medium-Thunfischsteaks nimmt man bei 50-52°C vom Rost. Präzise messen lässt sich die Kerntemperatur mit einem speziellen Grillthermometer.

**Schalentiere nach Zeit grillen**

Während man ganzen Fisch und Filets eher bei 180°C grillt, eignet sich für Schalentiere eine Grilltemperatur von 160°C besser. Ein ganzer Hummer braucht ca. 18-20 Minuten, Garnelen mit Schale etwa 5 und ohne Schale rund 4 Minuten. *„Austern sind nach 3-6 Minuten perfekt“*, schwärmt Ritter. Bei kleinen Schalentieren kann man sich mit Grillkörben oder Spießen helfen, sodass sie nicht durch den Rost fallen. *„Tritt bei Garnelen bereits das Eiweiß – eine weiße, halbfeste Flüssigkeit – aus, sind sie übergart. Lachs beispielsweise ist zu diesem Zeitpunkt allerdings genau richtig“*, so der Grillmeister.

**Indirekte vs. direkte Hitze**

Die Faustregel ist einfach: Schalentiere werden generell direkt gegrillt, Steaks und Filets mit Haut werden zuerst direkt angegrillt und dann in die indirekte Zone verlegt. Eine Ausnahme ist der ganze Hummer, der wird generell indirekt gegrillt, weil das Fleisch so leichter gart. Allen anderen Fisch grillt man indirekt, wie etwa ganzen Fisch oder Fischwürfel. *„Mit einem Fischhalter kann man den Fisch leichter wenden, da die Haut nicht am Rost kleben bleibt“*, empfiehlt Ritter.



## Rezepttipps

### Gegrillte Forelle mit Limette und Thymian

**Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten, Grillzeit: 20 Minuten**

**Schwierigkeit: leicht, Hilfsmittel: Weber Fischhalter, Methode: indirekt bei 180°C**

1. Die Forellen innen und außen mit Meersalz und Pfeffer einreiben. Die Kräuterbutter in der Bauchhöhle der Forellen verteilen und jeweils einen Thymianzweig und drei Limettenscheiben hineinlegen. Die Forellen abgedeckt im Kühlschrank etwa eine Stunde ruhen lassen.
2. Den Grill für indirekte Hitze (180°) vorheizen.
3. Die Forellen in den Fischhalter legen und darin fixieren. Den Korb auflegen und etwa 20 Minuten grillen, bis sie gar sind (Kerntemperatur 58 bis 60°).

#### Zutaten

2 Forellen, je 400g, küchenfertig  
1 Limette, in 6 Scheiben geschnitten  
2 Zweige Thymian  
2 EL Kräuterbutter  
2 Zweige Thymian  
2 Forellen, je 400g, küchenfertig  
1 Limette, in 6 Scheiben geschnitten  
Meersalz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

### Garnelen mit feiner Butter

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten, Grillzeit: 6-8 Minuten**

**Schwierigkeit: leicht, Hilfsmittel: Grillplatte, Methode: direkte und indirekte Hitze (180°C)**

1. Den Grill für direkte Hitze (180°C) vorheizen. Garnelen am hinteren Teil (Rückenpanzer) aufschneiden und Darm entfernen.
3. Rapsöl auf der Grillplatte erhitzen, die zwei Knoblauchhälften darauf anrösten und nun die Garnelen mit dazugeben und von jeder Seite scharf angrillen.
4. Butter, Chilischote und Gewürze mit dem Handrührgerät vermischen und cremig schlagen. Die Grillplatte in den indirekten Grillbereich ziehen, die Buttermischung auf die Garnelen geben und für vier Minuten in der Butter fertig garen.

#### Zutaten

20 Garnelen mit Kopf und Schale  
50 g Butter (Zimmertemperatur)  
½ Chilischote (feingehakt)  
½ TL Curry  
1 Prise brauner Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchknolle (halbiert)  
frische Kräuter (z.B. Koriander, Petersilie, Schnittlauch) nach Belieben (feingehakt)  
20 ml Rapsöl



### **Fotos, Abdruck honorarfrei**

Bild 1: Michael Ritter (Grillmeister Weber Grill Academy Original), © [www.stefanjoham.com](http://www.stefanjoham.com)

Bild 2: gegrillte Forelle im Fischhalter, © Weber-Stephen Österreich GmbH

Bild 3: gegrillte Garnelen mit feiner Butter, © Weber-Stephen Österreich GmbH

### **Über Weber-Stephen**

Ein bahnbrechender Einfall von George Stephen hat die Grillwelt revolutioniert: 1952 arbeitete der spätere Gründer der Grill-Marke Weber beim Bojenhersteller Weber Brother Metal Works in Chicago. Stephen fiel die Kugelform aus Metall auf und die Idee, die ihm in den Sinn kam, war ebenso simpel wie genial: Drei Beine an diese Schale montiert, einen Deckel darauf gesetzt, einen Griff daran befestigt und das moderne Holzkohle-Grillzeitalter war eingeläutet. Durch die Kugelform war es nun möglich, den Grill wie einen Umluftherd zu nutzen und schonendere Garmethoden – wie z.B. die indirekte Grillmethode – anzuwenden. Damit begann ein neues Grillzeitalter, das eine bis dahin nicht gekannte kulinarische Vielfalt mit sich brachte. Seit nunmehr 35 Jahren sind die Grills von Weber Stephen in Österreich erhältlich. Im Jahr 2003 wurde die Weber Stephen Österreich GmbH gegründet. Der Firmensitz befindet sich im oberösterreichischen Wels. Seit 2007 lenkt Christian Hubinger als Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens. Ihm und seinen rund zwanzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es gelungen, den Umsatz in Österreich in den letzten Jahren zu verachtfachen.

### **Weitere Auskünfte:**

Christina Mann, Marketingleitung  
Weber-Stephen Österreich GmbH  
Kienzlstraße 17, 4600 Wels  
Tel.: +43 7242 890135 36  
E-Mail: [cmann@weberstephen.com](mailto:cmann@weberstephen.com)

### **Pressekontakt:**

Himmelhoch GmbH, Ansprechpartnerin: Sylvia Bauer  
Alser Straße 45, 1080 Wien  
Mobil: +43 676 785 35 35  
E-Mail [sylvia.bauer@himmelhoch.at](mailto:sylvia.bauer@himmelhoch.at)

- ➔ **Wenn Sie keine Presseinformationen von Himmelhoch GmbH mehr erhalten wollen, dann geben Sie uns das bitte einfach per Antwort auf diese E-Mail (oder an: [annika.harmsen@himmelhoch.at](mailto:annika.harmsen@himmelhoch.at)) bekannt. Bitte lassen Sie uns auch wissen, wenn Sie für einen anderen Themenbereich zuständig sind!**