



Presseinformation

der Weber-Stephen Österreich GmbH

Tipps und Tricks von den Weber Grillmeistern Mit Low-Carb fit durch den Sommer

Wels, 12. August 2020 – Wer trotz fruchtigen Cocktails und cremigem Eis die Figur halten möchte, sollte den Grill anheizen. Denn Grillen ist eine der gesündesten Zubereitungsmethoden, da überschüssiges Fett abtropft. „Besonders gut am heißen Rost funktioniert die eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährungsform Low-Carb“, verrät Yulia Haybäck, Grillmeisterin der Weber Grill Academy Original. Sie erklärt, worauf man bei der Zubereitung achten sollte und verrät zwei ihrer Lieblingsrezepte.

1. **Auf die richtige Menge Eiweiß achten!** Eiweiß in der Nahrung regt den Stoffwechsel an, sättigt gut und jagt den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe. Man sollte allerdings darauf achten, dem Körper nicht mehr Eiweiß zuzuführen, als er tatsächlich verbrauchen kann. „Die Daumenregel für den Eiweißkonsum sind 0,8 Gramm pro 1 Kilogramm Körpergewicht“, erklärt die Weber-Grillmeisterin. Bei einem Menschen mit 65 Kilogramm Gewicht sind das 52 Gramm Eiweiß pro Tag – das erreicht man schon mit einem 250 Gramm-Lachssteak.
2. **Die Hitze macht den Unterschied!** Mit hoher Hitze erzeugt man bei eiweißreichen Lebensmitteln die sogenannte Maillard-Reaktion, bei der Zucker und Aminosäuren neue Verbindungen eingehen: Diese sorgt für köstliche Röstaromen und die bräunliche, geschmackvolle Färbung. „Überschüssiges Fett kann durch den Rost einfach abtropfen – bei Pfannen, Bratformen & Co. hingegen sammelt sich das Fett“, weiß Haybäck.
3. **Proteine auf den Grill:** Eiweißreiche Lebensmittel, die sich ideal für den heißen Rost eignen, sind vor allem Käse, Fisch oder Fleisch. Rund 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm hat Grillgut wie Lachs, Puten- oder Hähnchenfilet, Schweinefilet, Wildschwein oder Forelle.
4. **Vorsicht bei den Beilagen!** „Beim Low-Carb-Grillen sollte man vor allem bei den Beilagen aufpassen, da diese oft extrem kohlenhydrathaltig sind. Am besten greift man zu frischen Salaten und Gemüse“, empfiehlt Haybäck. Soßen macht man im Idealfall selbst, damit man weiß, was drinnen ist. Hierfür eignet sich Joghurt mit diversen Gewürzen und Kräutern hervorragend.

Rezeptvorschläge:

Octopus à la Plancha

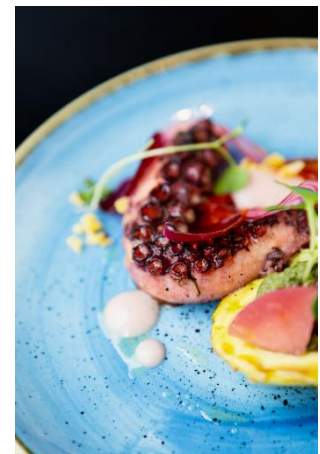
Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: 18 Minuten

Grilltemperatur: 240°C

Grilltechnik: direkt

Grillzubehör: Plancha Grillplatte





Zutaten:

- 360g eingelegter Oktopus (grillfertig)
- 1 Fleischparadeiser
- 3 Avocados, halbiert
- 2 rohe Rote Rüben
- 1 ganzer bunter Karfiol
- 2 Plattpfirsiche
- 100g weißer Balsamico-Essig
- 50g natives Olivenöl extra
- Saft von 2 Zitronen
- Zweige von Kresse oder Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zutaten abwaschen, schälen und vorbereiten: Avocados halbieren, Kerne entfernen und die Avocado-Hälften zum Grillen auf der Grillplatte zur Seite legen.
- Pfirsiche vierteln und ca. 15–20 Minuten in Balsamico-Essig marinieren.
- Paradeiser in dicke Scheiben schneiden.
- Karfiol in kleine Röschen zerteilen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Roten Rüben ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Eiswasser (zwischen 2 und 10°C) zusammen mit den Kräutern kaltstellen, um Farbe und Konsistenz zu erhalten.
- Den Grill für 240°C bei direkter Hitze vorbereiten und die Grillplatte vorheizen.
- Wenn die Grillplatte heiß ist, die sechs Avocado-Hälften ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Vom Grill nehmen und vier Hälften zum Servieren auf den Tellern zur Seite legen.
- Die beiden anderen Avocado-Hälften mit einer Gabel zu Guacamole zerdrücken: 1 TL (5 ml) Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer untermischen. Die Guacamole darf stückig sein.
- Einen Schuss Olivenöl auf die Grillplatte geben, Oktopus und Paradeiser darauflegen und ca. 5 Minuten von allen Seiten grillen.
- Für jede Portion eine Paradeiser in der Mitte eines (bunten, runden) Tellers platzieren, durch eine gegrillte Avocado-Hälfte mit Guacamole-Füllung ergänzen und ein Stück Oktopus darauflegen.
- Abschließend mit den Rote-Rüben-Scheiben, geviertelten Pfirsichen, Kresse und bunten Karfiol-Scheiben garnieren und einem Schuss Olivenöl abrunden.

So gelingt der Octopus à la Plancha – ein ausführliches Video finden Sie in der [Dropbox](#).



Gegrillte Avocado mit mariniertem Thunfisch

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Grillzeit: 10 Minuten

Grilltemperatur: 230-240°C

Grilltechnik: direkt bei offenem Deckel

Zutaten für 4 Avocados:

- 4 EL Hartweizengrieß oder Polenta
- etwas Salz
- etwas Kreuzkümmel
- etwas Chili
- Olivenöl
- 400g Thunfischfilet (2 Filets)
- eine halbe rote Zwiebel
- 1 Jungzwiebel
- ein Viertel roter Paprika
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt
- etwas Olivenöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Koriandergrün / alternativ Minze

Zubereitung:

- Den Grill für direkte Hitze vorheizen (230-240°C).
- Hartweizengrieß oder Polenta mit dem Salz und den Gewürzen vermischen.
- Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Schnittfläche der Avocados fest in den Hartweizengrieß (Polenta) drücken.
- Den Thunfisch beidseitig mit Olivenöl bestreichen. Auf dem offenen Grill ca. 3 Minuten pro Seite grillen. Der Thunfisch sollte sich von selber von der Oberfläche lösen.
- Dann den Thunfisch in Würfel schneiden und zur Seite stellen.
- Die rote Zwiebel, die Jungzwiebel und den Paprika in feine Streifen schneiden. Den Koriander oder die Minze grob hacken.
- Den Zitronensaft und die Sojasauce mit dem geschnittenen Gemüse vermischen, die Thunfisch-Würfel daruntertermischen und kurz durchziehen lassen.
- Anschließend die Avocados aus dem Hartweizengrieß nehmen und die Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen. Auf dem offenen Grill ca. 3 Minuten grillen, bis die Oberfläche kross ist.
- Die Avocados mit dem gegrillten marinierten Thunfisch füllen und sofort servieren.



Weber-Grillmeisterin Yulia Haybäck

Yulias familiäre Wurzeln in Spanien und Venezuela sowie lange Aufenthalte in Jordanien zeigten ihr die vielen Facetten der für diese Länder typischen Küchen, die sie bis heute inspirieren. Durch ihre Freunde aus aller Welt erweitert sie ständig ihren kulinarischen Horizont. Vor über 13 Jahren hat sie das Grillen kennen und lieben gelernt. Seither begleiten sie die Grills nicht nur bei ihren Kursen, sondern auch bei vielen ihrer Caterings. Grillen ermöglicht ihr die frische Zubereitung der Speisen, auch wenn keine Küchen-Infrastruktur vorhanden ist. Yulia beweist, dass diese Zubereitungsart auch Frauensache ist. Yulias Essen schmeckt nach Süden, Lebensfreude und Glücklichkeit, gepaart mit Urlaubsgefühl und Kindheitserinnerungen. Yulia achtet penibel darauf, dass die verwendeten Zutaten in höchster Qualität und artgerecht sowie nachhaltig produziert werden.

Als Grillmeisterin hat sie sich in den letzten Jahren einen Platz in der Welt der Spitzenköche „ergrillt“. Heute ist sie durch ihre langjährige Erfahrung die erste Anlaufstelle in Kärnten, wenn es um Caterings, Grill- und Kochkurse geht. Ihre internationale Erfahrung sowie das Bestreben, spanische Einflüsse mit dem typischen Weber Way of Grilling zu verbinden, machen sie als Grillmeisterin aus.

Weber Grill Academy Original Velden am Wörthersee

Siete Fuegos, www.partykoechin.at

Grillkurs buchen unter: weber.com/AT/de/grill-academy/

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 1 und 2: Octopus à la Plancha © Weber-Stephen

Bild 3: Weber-Grillmeisterin Yulia Haybäck © stefanjoham_com



Über Weber-Stephen

Ein bahnbrechender Einfall von George Stephen hat 1952 die Grillwelt revolutioniert: In Chicago erfand der damalige Schweißer beim Bojenhersteller Weber Brother Metal Works und spätere Gründer der Grill-Marke Weber aus einer simplen Schiffsboje den Kugelgrill. Heute besitzt das Unternehmen längst Kultstatus und setzt immer wieder neue Maßstäbe. Als führender Anbieter mit seinem breiten Sortiment, bestehend aus Holzkohle-, Gas-, Elektro- und Pelletgrills sowie einer umfassenden Zubehör-Palette, ist Weber international ein Synonym für Innovation rund ums Grillen. Mittlerweile besitzt das Unternehmen sogar die größte Grillschule weltweit. Die erste Weber Grill Academy Original in Österreich startete 2011. Heute gibt es nicht nur elf Standorte, sondern vor allem eine immer größer werdende Themenvielfalt: In mehrstündigen Kursen können Grill-Begeisterte – ganz gleich ob Anfänger oder Profi – den Grillmeistern über die Schultern schauen und dabei selbst Hand anlegen. Die Weber Stephen Österreich GmbH wurde 2003 im oberösterreichischen Wels gegründet. Seit 2007 lenkt Christian Hubinger als Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens.

Weitere Auskünfte:

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

Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH
Ansprechpartner: Kristina Kosnar / Uwe Blümel
Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien
Mobil: +43 676 774 51 55 / +43 660 538 7779
E-Mail: kristina.kosnar@himmelhoch.at / uwe.bluemel@himmelhoch.at