

Genießen

So gelingt Grillgemüse

Ein wenig Know-how gehört dazu, sonst bleiben Kartoffeln fest und Paprika brennt an



Foto: Markus Scholz/dpa-tmn

Blumenkohl statt Bratwurst: Wer ohne Fleisch grillen mag, kann auch bei Grünzeug aus dem Vollen schöpfen. Denn fast alle Gemüsearten lassen sich gut auf dem Grill zubereiten, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Doch manches Gemüse braucht einen Pinselstrich Öl, um geschmacklich voll zur Geltung zu kommen – oder sollte vorher besser gekocht werden. Wie Avocado, Möhren, Kohlrabi und Co. am besten gelingen:

Schmelzglocke für Knollen

Als Faustregel fürs richtige Gemüsegrillen gilt laut BZfE: Gemüse, das man leicht in Stücke oder Scheiben schneiden kann, ist zum direkten Grillen über der Glut geeignet. Feste Gemüsearten lassen sich hingegen gut vorkochen und dann indirekt grillen, also neben der Glut und mit geschlossener Grillhaube oder

unter der Schmelzglocke. So wird die fehlende Oberhitze auf dem Rost ausgeglichen.

Besser vorgekocht werden zum Beispiel Möhren, Kohlrabi oder Kürbis, die sonst oft sehr knackig bleiben. Und auch wer Kartoffeln auf den Grill legen möchte, kann die Knollen vor dem Grillen in den Kochtopf geben – und anschließend mit Öl einpinseln. Auf dem Rost werden sie dann in rund zehn Minuten fertig.

Wer mehr Zeit mitbringt, ist hingegen mit dem Klassiker gut beraten: Folienkartoffeln. Dafür mittelgroße Knollen mehrfach mit der Gabel einstechen, in Alufolie wickeln und circa 50 Minuten indirekt grillen.

Grillzeit unterscheidet sich

Nicht jedes Gemüse hält es gleich lange auf dem Rost aus. Champignons sollten beispielsweise von jeder Seite etwa drei

Minuten lang direkt gegrillt werden. Halbierete Paprika können auf dem heißen Grill unter Wenden für circa fünf Minuten geröstet werden. Und auch Avocados, halbiert und mit Zitronensaft beträufelt, garen einmal gewendet in fünf Minuten auf dem heißen Grill.

Etwas länger brauchen hingegen gegrillte Tomaten. Sie werden am besten in einen Grillkorb gegeben, wo sie dann für etwa zehn bis 15 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten können.

Öl nicht vergessen

Manches Gemüse gelingt besser, wenn es vor dem Grillen mit Öl bestrichen wird. Das gilt zum Beispiel für Auberginen. Das BZfE rät, die Auberginenscheiben mit Salz zu würzen, zunächst 15 Minuten lang ziehen zu lassen, trocken zu tupfen und anschließend mit Olivenöl zu

bestreichen. Dann legt man die Scheiben für vier bis fünf Minuten auf den Grill.

Und auch Blumenkohl- und Brokkoliröschen am Spieß werden am besten mit Salz, Pfeffer und Olivenöl gewürzt. Zucchini lässt sich in Scheiben geschnitten gut in einer Mischung aus Olivenöl und Limettensaft marinieren. Champignons schmecken gut, wenn sie mit etwas Kräuterbutter bestrichen werden, bevor sie auf den Rost kommen.

Spargel in die Grillschale

Und für die nächste Spargelsaison sollten Grillfreunde sich merken: Die holzigen Enden der Stangen abschneiden, weißen Spargel zusätzlich schälen. Die Stangen mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern und für etwa fünf bis zehn Minuten bei großer Hitze grillen, am besten auf einer Grillschale. (dpa)

DIE WEIN-KOLUMNE

Her mit dem Sommer-Rotwein!

Leicht gekühlt lassen sich ausgewählte Rote auch bei Temperaturen über 30 Grad genießen. Sie dürfen nur nicht zu viel Tanninstruktur haben und in neuen Holzfässern ausgebaut sein

Wer im Weinhandel nach Sommerweinen fragt, wird wohl in den seltensten Fällen einen Rotwein angeboten bekommen. Bei heißen Temperaturen sind Rosés und knackig frische Weißweine gefragt. Dabei können einige Rotweine selbst bei über 30°C Außentemperatur richtig viel Freude bereiten. Vor allem dann, wenn sie leicht gekühlt eingeschenkt werden. Denn niedrigere Temperaturen betonen die Fruchtigkeit sowie Frische des Weines und lassen Alkoholgrade geschmacklich weniger intensiv erscheinen. Nur Gerbstoffe wirken im Rotwein aus dem Kühlschrank kantiger und spröder. Ebenso kommt der Holzgeschmack zu sehr zum Vorschein. Daher sollten die ausgewählten Tropfen über nicht zu viel Tanninstruktur verfügen und nicht in neuen Holzfässern ausgebaut worden sein.

Was ist nun die ideale Trinktemperatur für welchen Rotwein? Manch einer Leserin oder einem Leser wird da der Begriff „Raumtemperatur“ in den Sinn kommen. Doch diese Ansage ist sehr ungenau und wird in der Praxis ziemlich großzügig interpretiert. Denn die Temperatur auf dem Fensterbrett über dem Heizkörper oder im Regal über der Restaurant-Kaffeemaschine ist damit nicht gemeint. Als Raumtemperatur wird der Temperaturbereich zwischen 16 und 18 Grad definiert. Da präsentieren sich Frucht, Säure, Alkohol und Gerbstoffe in den meisten Rotweinen ausgewogen. Leichte Rotweine, die über wenig Gerbstoff verfügen, schmecken bei um die 12 Grad optimal. Manch einer hat einen solch temperierten Keller oder stellt dafür die Flasche einfach zwei, drei Stunden in den Kühlschrank.

Rotweine mit wenig Gerbstoff können aus Rebsorten sein, die von Natur aus über moderate Tanningehalte verfügen. Das



ROMANA
ECHENSPERGER

„Leichte Rotweine, die über wenig Gerbstoff verfügen, schmecken bei etwa 12 Grad optimal“

sind zum Beispiel der Vernatsch aus Südtirol oder ein Trollinger, wie die gleiche Rebsorte in Württemberg heißt. Aber auch ein Portugieser aus Deutschland, ein Zweigelt aus Österreich, Gamay aus dem Beaujolais in Frankreich oder Barbera aus Italien kommen dafür in Frage. Ebenso können es Rotweine sein, die während der Bereitung nicht so extrahiert wurden, um früher geschmacklich zugänglich zu sein. Das kann ein Spätburgunder Gutswein sein, ein einfacher Valpolicella, ein Rioja Roble oder ein süffig-frischer Merlot aus dem ehrwürdigen Bordeaux. Diese Weine erkennt man in der Regel am Preis. Das sind im Supermarkt anonyme Rotweine unter 8 Euro und im versierten Fachhandel Weine um die 15 Euro. In diesem Preissegment ist es außerdem zu teuer, neue Holzfässer für den Ausbau zu verwenden. Also ideal, um den Rotwein in den Kühlschrank zu stellen.

Gekühlte Rotweine schmecken übrigens fantastisch zu Sommergerichten. Gegrillter Lachs lässt sich genial mit frischem Spätburgunder kombinieren. Temperierter Valpolicella ist ein Traum zu Spaghetti Vongole. Vernatsch aus dem Kühlschrank schmeckt besonders gut zur sommerlichen Vesper mit Radieschen, Schnittlauch oder dünn gehobelten und gesalzenem Rettich. Wer gerne Würstchen und Nackensteaks grillt, dem sei ein leicht gekühlter wie einfacher Rioja Roble oder Bordeaux empfohlen. Übrigens gerne auch aus einem Bag-in-Box-Behälter. Denn aufgrund des größeren Weinvolumens, halten diese länger die Temperatur. Hier kann man nur ermuntern, einmal selbst zu probieren, wie die Weine bei den unterschiedlichen Temperaturen ihren Geschmack verändern und was einem persönlich zusagt.



Meine Wein-Empfehlung:

Die Region Beaujolais, südlich von Burgund, ist ein El Dorado für duftige Rotweine mit wenig Tanningehalt und ohne Holzgeschmack. Die Region ist Heimat vieler talentierter Winzer. Denn hier können sich junge Talente noch Rebland leisten – im Gegensatz zum von Investoren geplagten Burgund. Hinter dem Weingut Romanesca stehen die Brüder Antoine und Olivier Chastel, die ihre Rebberge biologisch bewirtschaften. Sie zeigen, dass Weine trotz Trinkfreude profund sein können. Die Reben, die diesen Wein hervorgebracht haben, stehen in bester Lage, sind stolze 35 Jahre alt und krallen sich mit ihren Wurzeln in verwitterten Granitboden.

Leicht gekühlter Beaujolais

Hier ist der Name „Fleurie“ Programm. Der Wein duftet intensiv mit Aromen von Veilchen, Sauerkirschen, Brombeeren, Cassis und Kräutern. Am Gaumen ist es ein saftiger, süffiger Rotwein, der mit unbeschwerter Frucht, aber anderem Tanningehalt, feiner Mineralität und frischer Säure daherkommt. Bei 12 bis 14 Grad serviert, schmeckt er zu luftgetrocknetem Schinken oder gegrilltem Fisch mit sonnengereiften Tomaten.

2020 Fleurie La Chapelle des Bois / Domaine Romanesca / Beaujolais – 17 Euro; Weinladen Hurra / Maastrichter Straße 38 / 50672 Köln