

Medieninformation

Kontakt:

Elisabeth Lokai-Fels

Tel. 0911-3 23 12 58

Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com

Feinschmecker-BBQ: Gesund grillen leicht gemacht

Juli 2018

Die Deutschen sind im Sommer echte Grillfans – im August findet sogar zum dritten Mal in Folge die Deutsche Grillmeisterschaft statt, bei der die Grillszene mit Hingabe und Enthusiasmus aufeinandertrifft. Doch beim fröhlichen Brutzeln kann auch schnell die gesunde Ernährung auf der Strecke bleiben. Das muss jedoch nicht sein: AEG verrät gesunde Grillvarianten, die für Abwechslung auf dem Teller sorgen.

Die fleischlose Alternative: Veggie-Spieße

Während laut einer aktuellen Umfrage von Statista¹ die Mehrheit der Deutschen (95 Prozent) am liebsten Fleisch brutzelt, landet bei 52 Prozent auch regelmäßig Gemüse auf dem Grill. Zu Recht: Denn Paprika, Zwiebel, Aubergine oder Champignons schmecken gegrillt hervorragend. Gut dazu passt auch der würzige Käse Halloumi, der im Gegensatz zu anderen Käsesorten auf dem Grill nicht zerfließt. Tipp: Die Gemüse- und Käsewürfel abwechselnd auf einen Holzspieß stecken, und so als vegetarische Variante servieren.

Für Fleischliebhaber: SousVide

Die Erfahrung, dass gutes Fleisch nicht automatisch auch nach der Zubereitung noch gut ist, haben die meisten schon gemacht. Wieso also nicht einfach den sicheren Weg gehen und mit [dem AEG Dampfbackofen mit SousVide-Funktion](#) alles richtig machen? Das Fleisch zum Beispiel mit Rosmarin, Knoblauch, etwas gutem Olivenöl und Salz marinieren und im Ofen garen. Im Anschluss kann das zarte, niedertemperaturgegartete Fleisch kurz auf die [Maxisense Plancha Grillplatte](#), auf das Induktionskochfeld oder direkt auf den Grill gegeben werden – so bekommt das Gargut die perfekten Aromen und bleibt saftig. Wer möchte, kann das Fleisch auch auf dem [Himalaya-Salzstein](#) von AEG servieren, der für das Plus an Würze sorgt und so besondere Geschmackserlebnisse garantiert.

Für echte BBQ-Profis: Brot selber backen

Zu einem gelungenen Grill-Festmahl gehören natürlich auch leckere Beilagen wie Salate, Dips – und natürlich Brot. Letzteres ist laut der Umfrage für 89 Prozent sogar die favorisierte Beilage der Deutschen. Wer als echter Profi punkten will, kann das Brot natürlich auch vorab selbst backen. Hierfür eignet sich der Dampfgarer besonders gut. Denn in einem herkömmlichen Backofen ist es schwierig, die Balance zwischen Hitze und Feuchtigkeit zu halten. Der [AEG SteamBake Multidampfgarer](#) bietet die Lösung: Zu Beginn des Backvorgangs erzeugt das Gerät durch gezielte Feuchtigkeitsabgabe Dampf, der garantiert, dass der Teig fluffig bleibt und optimal aufgeht. Tipp: Das ofenfrische Brot zusätzlich mit Knoblauch oder Kräutern verfeinern und anschließend mit Parmesan überbacken. Hier geht's zum perfekten AEG-Brotbackrezept: <https://geschmackssachen.aeg.de/rezept/vierlei-brot-f%C3%BCrs-grillen>

Electrolux Hausgeräte GmbH
Fürther Straße 246
DE-90429 Nürnberg

*49 911 323 0

www.electrolux.de

www.aeg.de

<http://newsroom.electrolux.com/de>

Sitz der Gesellschaft: Nürnberg |
Geschäftsführung: Brian Fogh
Registergericht: HRB 20603 |
USt-IdNr: DE 811117185

¹ <https://de.statista.com/infografik/9995/das-kommt-bei-den-deutschen-auf-den-grill/>

Lecker-leicht: Fisch und Meeresfrüchte

Laut Statista kommen bei über einem Viertel der Deutschen (27 Prozent) Fisch und Meeresfrüchte auf den Grill – dabei stellen Thunfisch, Lachs, Garnelen und Co. die perfekte leichte Grillalternative zu Fleisch und Würstchen dar. Da gerade Fischfilets jedoch schnell auseinanderfallen, sollten sie am besten in Päckchen aus Gemüseblättern oder in einer Grillschale bzw. Alufolie gegrillt werden. Auf diese Weise kann man den Fisch auch mit einer Marinade aus Öl, Kräutern, Knoblauch und Zwiebeln oder einem Schuss Weißwein verfeinern.

Farbenfrohe Beilage: Exotische Chutneys

Grillsaucen, Senf und Ketchup sind beim Grillen ein Muss – doch auch hier kann man für gesunde Abwechslung sorgen: Eine tolle Alternative sind Chutneys, die kalt und warm schmecken und perfekt zu gegrilltem Fleisch oder Fisch passen. Die würzige Saucen-Variante stammt aus Indien und wird dort üblicherweise zu scharfen Currys serviert. Chutneys bestehen oftmals aus Zwiebeln, Knoblauch, Mango, Paprika, Tomaten oder Ananas und werden mit Salz, Pfeffer, Essig, Zitrone, Limette und Chili oder Ingwer abgeschmeckt. Hier geht es zu einer fruchtig-frischen Variante auf dem [Geschmackssachen](https://geschmackssachen.aeg.de/rezept/chutney-selbstgemacht)-Blog von AEG: <https://geschmackssachen.aeg.de/rezept/chutney-selbstgemacht>

"Lebensqualität gestalten": Darunter verstehen wir, Erfahrungen rund um Geschmack, Wäschepflege und Wohlbefinden noch einmal ganz neu zu erfinden. Das ist unsere Mission. Als ein führender, weltweiter Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz, setzen wir unsere Kunden bei allem was wir tun in den Fokus. Durch unsere Marken, zu denen unter anderem Electrolux, AEG, Anova, Frigidaire, Westinghouse und Zanussi gehören, verkaufen wir jährlich mehr als 60 Millionen Produkte an Kunden in über 150 Märkten. Im Jahr 2017 beschäftigte Electrolux 56.000 Mitarbeiter rund um den Globus und erzielte einen Umsatz von 12,4 Milliarden Euro. Weitere Informationen finden Sie unter www.electroluxgroup.com.