



**Presseinformation**  
der Weber-Stephen Österreich GmbH

**SERIE: Gesund Grillen, Teil 5**

**Gesund grillen: Wir wollen Meer!  
Die 8 goldenen Regeln für das Fischgrillen**

**Wels, September 2017.** Positiver Einfluss auf die Blutfettwerte, gutes HDL-Cholesterin, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und positive Auswirkungen auf Sehkraft sowie Nervenzellen: Das sind nur ein paar Eigenschaften, die den Fisch auf unserem Teller zum schwimmenden Powerpaket machen. „Fisch ist außerdem besser verdaulich als andere Eiweißquellen wie Fleisch, weil er fast kein Bindegewebe hat – und daher also auch ideal zum Abnehmen“, so der Betreiber der Weber Grill Academy Dornbirn und Fisch-Experte Michael Ritter. Doch wie erkennt man guten Fisch und wie grillt man ihn richtig, sodass die gesunden Vorzüge erhalten bleiben? Ritter hat dafür 7 goldene Regeln parat:

**1. Achten Sie auf die Qualität beim Fischkauf**

„Beim Fisch achtet man auf klare, feste Augen und den natürlichen Glanz der Haut. Sie sollte nicht blass sein oder Druckstellen aufweisen“, so Ritter. Ein natürlicher Schleim auf der Oberfläche ist erwünscht, Fäden ziehen darf er aber nicht. Außerdem sollte der Fisch neutral und unaufdringlich riechen, unbeschädigte Flossen haben und unverklebte, rötliche Kiemen aufweisen. Blasse Kiemen sind ein Zeichen für überlagerte Ware mit unterbrochener Kühlkette. Ein weiteres Zeichen dafür sind bei unausgenommenen Fischen verschwindende Konturen der Eingeweide. Die Bauchhöhle sollte bei ausgenommenen Fischen gut ausgeweidet sein, eventuelle Blutrückstände haben eine leuchtend rote Färbung.

**2. Legen Sie auf Gütesiegel Wert**

„Was haben wir von einem an sich gesunden Fisch, wenn er unter schrecklichsten Bedingungen gezüchtet wurde oder der Fang eine umwelttechnische Katastrophe darstellt? Nichts – deshalb sollte man sich als Konsument bewusst nach Gütesiegeln richten“, plädiert der Grillmeister der Weber Grill Academy Original. Das wohl bekannteste und derzeit auch beste Gütesiegel ist das „MSC“-Zertifikat. „Man kann damit sicher sein, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt“. Kauft man dagegen Fisch aus Zuchtbetrieben, schafft das „ASC“-Siegel Orientierung: Es garantiert bessere Regelungen bei der Fischmehlfütterung und Antibiotika-Verabreichung. Weitere bekannte Siegel in österreichischen Märkten sind das „GLOBALG.A.P“ und das „Friend of the Sea“-Siegel.

**3. Bereiten Sie den Fisch richtig vor**

„In der Regel ist der Fisch beim Kauf bereits ausgenommen – ist er das nicht, schneidet man ihn mit einem scharfen Messer von der Afteröffnung her auf und nimmt ihn dann sorgfältig aus. Wichtig: Verletzen Sie nicht die Galle, sonst wird der Fisch bitter und ungenießbar“, rät der Weber Grillmeister. Nach einem kurzen Ausspülen kann der Fisch mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, das gibt ein angenehmes Aroma.

**4. Marinieren Sie salz- und säurearm**

Bei Fischen sollte man Marinaden verwenden, die möglichst wenig Säure und Salz enthalten. Auch sollte man das Einlegen auf maximal 30 Minuten beschränken, weil der Fisch sonst schneller zerfällt. „Mit Ingwer, Senf, Kräutern oder auch Zitronenschalen kann man sein Gericht ordentlich aufpeppen“,



erklärt der Grillmeister. Allerdings sollte man die Marinade vor dem Grillen etwas abtupfen, da das Öl sonst in die Glut tropft und Qualm oder Stichflammen entstehen können.

## 5. Verwenden Sie Helfer gegen Ankleben

„Fischgrillen macht eindeutig mehr Spaß, wenn die Haut nicht am Rost klebt und der Fisch schon beim ersten Wenden zerfällt“, grinst Ritter. Mit Marinaden auf Öl-Basis bleibt der Fisch nicht so schnell am Rost haften. Will man ein Ankleben richtig kreativ verhindern, kann man beispielsweise Bananenblätter oder Zitronenscheiben unter den Fisch legen. „Auch ein Grillkorb schafft Abhilfe und ist besonders leicht zu händeln“, so der Tipp des Weber Grillmeisters.

## 6. Halten Sie den Fisch kühl

„Anders als beim Fleisch sollte man Fisch nicht schon einige Stunden vor dem Grillen die Raumtemperatur erreichen lassen, denn: Mit jeder Stunde ohne Kühlung verliert der Fisch deutlich an Qualität und bildet Bakterien sowie Toxine“, warnt Ritter. Für längere Wegzeiten vom Markt zum eignen Kühlschrank kann man sich den Fisch beispielsweise in Crushed Ice einlegen lassen. Auch eine Kühlbox ist geeignet. Kurz vor dem Grillen kann man den Fisch in einer Schale auf Eis griffbereit halten.

## 7. Machen Sie es kurz

„Zuerst angrillen, dann fertig garen: Hat der Fisch rund einen Kilo, sollte man ihn rund 4-5 Minuten kräftig bei starker Hitze angrillen. Danach nimmt man ihn von der direkten Hitzequelle weg und lässt ihn rund 15-20 Minuten indirekt fertig garen“, erklärt der Weber Grillmeister. Ist der Fisch zu lange auf dem Grill, merkt man das schnell: Der Fisch zerfällt und schmeckt trocken. „Die ideale Kerntemperatur hat ein Fisch bei 65 Grad Celsius erreicht. Diesen Punkt zu erwischen, ist natürlich auch ein wenig Gefühlssache und Fingerspitzengefühl. Wer lieber auf Nummer sicher geht, verwendet einen Kerntemperaturfühler wie den iGrill von Weber“, so Ritter weiter.

## 8. Bringen Sie Abwechslung auf den Grillteller

Wer sich beim Fischgrillen Urlaubs-Feeling nach Hause holen möchte, greift zu Meerwasserfischen wie Heilbutt, Rotbarsch oder Scholle. „Gefüllt und mit frischen Kräutern und Meersalz ordentlich eingeölt ergibt der Salzwasserfisch einen tollen Lifestyle im Ganzen serviert“, weiß Ritter. Heimische Fischsorten punkten mit dem Faktor Regionalität. „Man weiß, woher das Produkt kommt und das ist immer mehr Grillfans wichtig“, so der Grillprofi. Wood-Planks wie die Weber Räucherbretter aus Zedernholz eignen sich für Fische wie Lachs besonders gut. Wer Meerestiere bevorzugt, hilft sich am besten mit dem Pfanneneinsatz aus dem Weber Gourmet BBQ-System oder der großen gusseisernen Plancha. Die große Auflagefläche der Platte eignet sich optimal zum Grillen von Meeresfrüchten aller Art.

→ Weber versendet aktuell eine **10-teilige Serie zum Thema des gesunden Grillens**.

**Teil 1** befasste sich mit dem Thema „*Gesundes Grillen: Leicht und fettarm durch die Grillsaison*“, versendet am 20.07.2017.

**Teil 2** befasste sich mit dem Thema „*Temperatur - Das Geheimnis von gesundem Grillen*“, versendet am 16.08.2017.

**Teil 3** befasste sich mit dem Thema „*PI Gesundes Grillen: Qualität & Regionalität von Fisch, Fleisch & Co. richtig beurteilen*“, versendet am 22.08.2017.

**Teil 4** befasste sich mit dem Thema „*PI: Schluss mit gesundheitsgefährdender Glut – 5 Tipps zur richtigen Verwendung von Briketts & Co.*“ vom 30.08.2017

Sollten Sie Aussendungen nicht empfangen haben, melden Sie sich jederzeit gerne bei uns.



## Fotos, Abdruck honorarfrei

© 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 Griller 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 neun Jahren zu versechsfachen.

### Weitere Auskünfte:

Matthias Fuchs, Marketing  
Weber-Stephen Österreich GmbH  
Kienzlstraße 17, 4600 Wels  
Tel.: +43 7242 890135 36  
E-Mail: [mfuchs@weberstephen.com](mailto:mfuchs@weberstephen.com)

### Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH, Ansprechpartnerin: Daniela Dworzak  
Alser Straße 45, 1080 Wien  
Mobil: +43 676 432 7008  
E-Mail: [daniela.dwierzak@himmelhoch.at](mailto:daniela.dwierzak@himmelhoch.at)