

24.06.2005 04:50 Villingen

Fischers Fritz grillt frische Fische

Tipps für den Grillspaß: Abwechslung auf dem Rost tut der Gesundheit gut - Auch gegrilltes Gemüse ist lecker

Sommerzeit ist Grillzeit. Statt sich bei tropischen Temperaturen der schweißtreibenden Küchenarbeit hinzugeben, entscheiden sich in den Sommermonaten viele für die Open-Air-Form der Essenzubereitung. Ob mit Gas, Strom oder Kohle - Grillen macht Laune.



Das weiß auch Jürgen Heim vom Wurst- und Fleischstand auf dem Villingener Münsterplatz. "Vor allem Kurzgebratenes geht an heißen Tagen", berichtet er. Schweinehals, Bauch, Putenschnitzel und Rote Würste sind momentan der Renner für den Rost. "Vollkommen in Ordnung", sind sich Ernährungsberater einig. Vorausgesetzt, die Mischung stimmt.

Konkret heißt das, dass ein bisschen Abwechslung auf dem Rost der Gesundheit zugute kommt. "Warum nicht mal Zucchini, Auberginen oder Champions", plädiert Sandra Lummer vom Obst- und Gemüsestand. Sie rät den Kunden, das Gemüse in Öl und je nach Geschmack in Knoblauch einzulegen und in einer Aluschale auf dem Grill mit zu garen. "Als Beilage oder Hauptgang in jedem Fall ein kulinarisches Gedicht", schwärmt die junge Frau. Die Pilze gibt's auf dem Markt je nach Anbieter ab 0,60 Cent für 100 Gramm. Die deutschen Zucchini schlagen ab 2,30 Euro zu Buche. Für den Nachtisch empfiehlt die Marktbeschickerin frische Ananas oder Bananen. Beides könne ohne Problem auf den Grill gelegt werden.

Auch Candy Benndorf hat einiges für den lauen Grillabend zu bieten. Sie ist zuständig für die frischen Fische auf dem Münsterplatz. "Forellen, Felchen oder Saibling, ideal für den Rost", lautet ihr Tipp. "Fisch ist und schmeckt." Zweimal in der Woche, so Experten,

gesund

sollte Fisch auf den Tisch. Vor allem das enthaltene Eiweiß macht ihn als gesunde Mahlzeit so wertvoll. Dazu ist er (meist) sehr leicht und kalorienarm, vorausgesetzt man entscheidet sich nicht für Aal.

Fachverkäuferin Candy Benndorf rät zu ganzen Fischen, wenn es ums Grillen geht. Zum einen könne man diese mit besonderen Kräutern und Gewürzen füllen (gibt es am Stand auch schon fix und fertig gewürzt). Außerdem trocknen sie nicht so leicht aus.

Entscheide man sich dennoch für Lachs-, Wels- oder Forellenfilet, rät sie in jedem Fall das Gargut in Folie einzuwickeln. "Dann bleibt es schön saftig", weiß sie. Ganze Lachsforellen kosten am Stand 8,50 Euro das Kilo, Saiblinge knapp unter 15 Euro. Wer sich fürs Filet entscheidet, muss meist etwas tiefer in die Tasche greifen. Für Bodenseefisch bezahlt der Kunde 2,49 Euro für 100 Gramm. "Auch wenn Fischgrillen eine etwas kostspieligere Angelegenheit ist, wert ist er es allemal", ist die Fachverkäuferin überzeugt.

Zum Schluss noch ein Wort zum Grillen selbst. Experten empfehlen in jedem Fall den Einsatz von Alufolie oder Aluschalen - der Benzpyrene wegen. Dabei handelt es sich um Schadstoffe, die entstehen, wenn Fett oder Fleischsaft auf glühende Kohle oder Glut tropfen. Der aufsteigende Rauch kann die krebserregende Substanz enthalten.

Conny Kurz