



Grillen - die besten Tipps zum Low Carb Grillen

Checkliste zum Grillen

1. Grill und Rost richtig säubern und von Asche befreien
2. Gute Produkte und hochwertige Lebensmittel einkaufen
3. Holzspieße und Kräuter in Wasser einweichen
4. Marinade herstellen und Grillgut darin einlegen
5. Kohle und Anzündkamin bereitstellen
6. Grillanzünder und Handschuhe bereitlegen
7. Schürze, Grillzange und Thermometer bereitlegen
8. Grillgut etwa 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen
9. Einen sauberen Teller für das Gegrillte bereitstellen
10. Kohle im Anzündkamin zum Brennen bringen
11. Glut in den Grill geben
12. Grillrost mit Speiseöl einreiben
13. Grillgut grillen und servieren
14. Rost vom Grill nehmen und abkühlen lassen
15. Grillrost lauwarm säubern oder erstmal beiseite legen
16. Verschmutzungen auf dem Rost einweichen lassen, dann reinigen