



Wer das Eckrestaurant in der Wik betritt, dem kommt vielleicht für einen Moment der Berliner „Grill Royal“ in den Sinn. Elegant und behaglich zugleich haben Susan und Sylvain Awolin das im April eröffnete „Pastis“ eingerichtet. Die umfangreichen Menüs folgen, die das Ehepaar früher im „Weinstein“ angeboten hat, fehlen auf seiner Karte ganz. Stattdessen spielt die Kategorie „Vom Grill“ hier eine besondere Rolle. Denn das neue Projekt der beiden Gastronomen ist ein modernes Steakhouse, weshalb der Lava-Grill nun den Mittelpunkt von Sylvain Awolins Küche bildet. Fragt man den Koch nach einem Geheimtipp für die anbrechende Saison, fällt seine Antwort zweisilbig aus: „Bavette!“ Bavette ist das hierzulande noch wenig bekannte Lieblingssteak des Franzosen, das derzeit auch unter dem Namen American Flank Steak an Popularität gewinnt. Es stammt aus dem hinteren Bauch des Rinds. „Deshalb ist es stärker marmoriert und verfügt über einen ausgezeichneten Geschmack“, betont Awolin. Wer sich dieser Tage also selbst als Grillmeister versuchen will, der sollte beim Schlachter nicht nur nach Klassikern wie Rumpsteak, Entrecôte oder Rinderfilet, sondern auch einmal nach einem Bavette verlangen. Denn als Geschmacksträger ist Fett nach wie vor schwer zu überbieten.

Aus diesem Grund empfiehlt Sylvain Awolin, generell einen dünnen Fettrand am Steak zu lassen, der für zusätzliches Aroma sorgt. Seine Dicke sollte einen halben Zentimeter nicht überschreiten, denn sonst fördert er beim Grillen die Flammenbildung. Und tropft Fett in die Glut oder beim Elektrogrill auf die Heizschlange, entstehen krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), vor denen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gerade wieder warnt. Der Tipp der Ernährungswissenschaftler: Grillen mit Holzkohle und seitlicher Glut. Wird mit „Glut von unten“ gegrillt, sollte mageres Fleisch auf den Rost kommen. Sehr fettes Fleisch kann auch in Schalen aus Aluminium oder auf Alufolie gegrillt werden, die das Abtropfen von Fett in die Glut verhindern. Und schließlich: Sobald es fertig gegrillt ist, muss das Fleisch auch vom Grill genommen werden.

Sylvain Awolin ergänzt diese Empfehlung um einen kulinarischen Aspekt: Das Fleisch sollte vom Grill nicht sofort auf den Teller wandern, sondern zwischen drei bis fünf Minuten ruhen. In dieser Zeit kann sich der Fleischsaft, der sich während des Garens in seinem Kern gesammelt hat, wieder im gesamten Fleisch verteilen – es wird saftiger. Ebenso sollte das Fleisch auch nicht direkt aus der Kühlung auf den Grill kommen. Lässt

## Grill gut!

Wer sich hinter den Grill stellt, braucht im Prinzip wenig mehr als Kohle und ein Stück Fleisch. Doch wie wird aus dem BBQ-Abend ein echter Hochgenuss? Wir haben einen Experten um Rat gebeten.

Von Oliver Stenzel (Text) und Frank Peter (Fotos)

man es zunächst Zimmertemperatur annehmen, entspannen sich die Fleischfasern und das Grillgut wird später zarter. Damit dies so bleibt, rät Awolin, es vor der Zubereitung mit einer dünnen Ölschicht zu umgeben. Diese verhindert, dass es am Grill haften bleibt. Dabei ist wichtig, ein Öl mit hohem Rauchpunkt zu wählen. Dieser kann insbesondere bei den sonst so beliebten kalt gepressten Ölen wie Olivenöl sehr niedrig sein. Awolin rät daher zu hoch erhitzbaren Speiseölen wie Traubenkernöl oder dem skandinavischen Albaöl – einer Rapsölzubereitung, die sich durch einen reizvollen Buttergeschmack auszeichnet. Beim Wenden oder Umplatzen des Fleisches schließlich ist die Gabel für den Pastis-Koch tabu. Sticht man nämlich beim Grillen in das Fleisch, tritt Saft aus und das Steak wird trocken.

Wer kein Fleisch, sondern lieber vegetarisch grillen möchte, für den bieten sich

Alternativen wie Tofu oder auch Grillkäse an. Da sie im Gegensatz zu Fleisch über keinen so ausgeprägten Eigengeschmack verfügen, spielt hier die Marinade eine zentrale Rolle. Als Produkt mit asiatischem Hintergrund eignet sich Tofu hervorragend für asiatische Aromatisierungen. Für die Marinade kommen Zutaten wie Reisessig, Sojasauce und frischer Koriander in Frage – gut zu ergänzen durch einen Löffel Honig.

Und wenn Gemüse auf den Grill kommen soll? Der Koch rät zunächst einmal zur Anschaffung eines passenden Rostes. „Es gibt spezielle Gitter mit sehr kleinen Löchern, so dass nichts durchfallen kann“, sagt Awolin, der Paprika, Auberginen, Zucchini oder auch grünen Spargel als vegetarisches Grillgut empfiehlt – am besten aromatisiert mit frischen Kräutern, Knoblauch und Zitronensaft. Besonders gut eigne sich zudem Römersalat für den Grill, den der Koch für unser Rezept mit Baconscheiben auf das Feuer schickt. Aber es geht natürlich auch ohne. Und zum Dessert? Am besten einen gegrillten Pfirsich oder auch ein Stück Wassertmelone!

Wer seinen BBQ-Abend noch feintunen will, stellt auch die Kräuterbutter selbst her – ob als scharfe Chilibutter oder auch in einer fruchtigen Variante, beispielsweise mit Orangen- oder Zironenschalen. Schneidet man dann noch fertig gegarte Backkartoffeln in Scheiben und legt sie für ein paar Minuten auf den Rost, bleibt auch bei den Beilagen nichts zu wünschen übrig. Abgesehen von einem passenden Wein: Sylvain Awolin empfiehlt einen Rosé – bevorzugt von der Rhône.



Grillt professionell: Sylvain Awolin



Ribeye-Steak mit Espresso-Bourbon-Marinade, dazu Mini-Römersalat im Speckmantel und Kartoffeln vom Rost

Ein Rezept von Sylvain Awolin, Restaurant Pastis, Kiel

Zutaten für 6 Personen:

50 g eingeweichte Cranberries, 200 g Butter (Zimmertemperatur), abgeriebene Schale von einer ½ Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer, Chilipulver, 75 ml lauwarmes Espresso, 4 EL Bourbon, 2-3 TL Tabasco, 6 Ribeye-Steaks, 6 gekochte Kartoffeln, 2 EL Öl, 3 Mini-Römersalate, 12 Scheiben Bacon, 1 Zitrone, 1 TL scharfer Senf, 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Cranberries abtropfen lassen, Butter und Zitronenschale verkneten, mit Salz, Pfeffer und ½ bis 1 TL Chilipulver würzen, in Folie wickeln und zur Rolle formen, kaltstellen.

Espresso, Bourbon und Tabasco verrühren, Steaks in der Marinade circa 1 Stunde ziehen lassen.

Salate halbieren, waschen, trocken schütteln. Zitrone auspressen, Saft mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl darunter rühren, Sauce abschmecken.

Salathälften mit Sauce bepinseln und dann mit je 2 Baconscheiben umwickeln.

Salat bei großer Hitze etwa 4 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden, fertige Salathälften vom Grill nehmen und mit restlicher Sauce beträufeln.

Kartoffeln halbieren, mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Schnittfläche nach unten circa 4 bis 5 Minuten grillen. Danach am Rand des Grills 5 bis 6 Minuten weitergrillen.

Steaks abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 4 bis 5 Minuten grillen, dabei mit übriger Marinade bestreichen. Butter in Scheiben schneiden. Steaks salzen. Alles zusammen servieren.