



*Bettina
Licht*

MEDIA KIT
2026 / 2027

GRILL IT
like a girl

DIE FRAU,
DIE DAS GRILLEN
neu denkt.



TV-BBQ-EXPERTIN



WILDSOMMELIÈRE



GRILLMEISTERIN



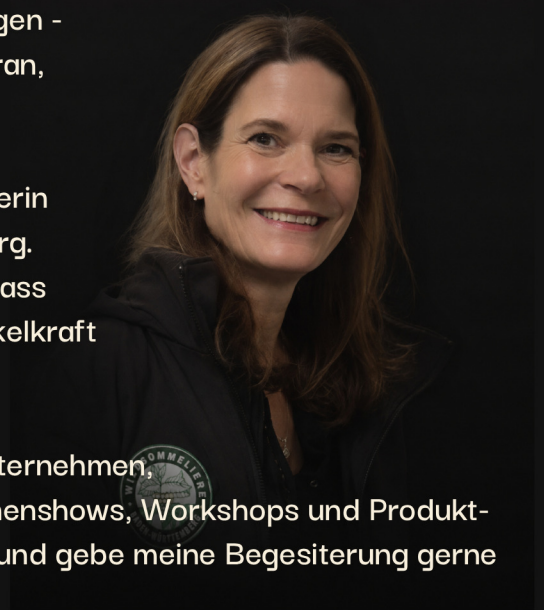
AUTORIN



JÄGERIN

Grillen ist für mich viel mehr als nur Fleisch auf den Rost zu legen - es bedeutet Gemeinschaft, Leidenschaft und die Freude daran, Menschen mit gutem Essen glücklich zu machen.

Ich bin Bettina "Grill it like a Girl" - BBQ Expertin, Autorin, Jägerin und zertifizierte Wildsommeliere aus Baden Württemberg. Meine Marke ist auch mein Motto; Ich möchte damit zeigen, dass BBQ keine Männerdomäne ist. Kompetenz hat nichts mit Muskelkraft zu tun, sondern mit Leidenschaft, Wissen und Kreativität.



Seit vielen Jahren stehe ich in Europa und international für Unternehmen, Veranstaltungen und Festivals am Grill. Ob Live-Cooking, Bühnenshows, Workshops und Produktpräsentationen - ich liebe den direkten Kontakt zu Menschen und gebe meine Begeisterung gerne weiter.

Besonders liegt mir das Thema Wild am Herzen. Als erste zertifizierte Wildsommeliere in Baden-Württemberg verbinde ich meine Passion für die Jagd mit modernem BBQ und regionaler Küche. Wild ist für mich eines der hochwertigsten und nachhaltigsten Lebensmittel überhaupt - und ich möchte zeigen wie unglaublich vielseitig, unkompliziert und lecker es sein kann.

Viele kennen mich von BBQ- und Foodevents, aus den Printmedien und aus verschiedenen TV-Formaten. Dort arbeite ich alleine oder mit bekannten Köchen und Grillprofis zusammen und teile mein Wissen mit einem breiten Publikum.

Mit meinem ersten Buch "DIE KRAFT DER GLUT" erfülle ich mir einen langjährigen Traum. Darin finden sich nicht nur Rezepte, sondern auch Geschichten, Techniken, altes Kräuterwissen und Inspiration rund um's Feuer, Grill, Cooking und Jagd.

Heute begleite ich Unternehmen als Markenbotschafterin, entwickle Rezepte, gebe eigene Kurse und Workshops, bin auf Messen und Genussevents unterwegs - werde aber auch für private Veranstaltungen und Grillabende gebucht.

Mein Ziel ist immer das Gleiche:

Menschen für gutes Essen, ehrliche Zutaten und das Zubereiten von feinen Mahlzeiten über Glut oder offenem Feuer zu begeistern.

Grillen ist für mich nicht nur ein Hobby - es ist ein Lebensgefühl.

Bettina Licht

02 | Die Grillmeisterin

Feuer • Technik • Leidenschaft



WAS GEHT AUF DEM GRILL? FAST ALLES

Für Bettina ist die Antwort einfach: Praktisch jedes Gericht lässt sich auf den Grill bringen - auch die, die man nicht vermuten würde. Salat, Eis oder badische Dampfnudeln. Von außergewöhnlichen Fleischkreationen, Seafood bis zu vegetarischen und veganen Ideen. Für sie ist der Grill nicht nur eine Bratstation: Er ist Küche, Experimentierfeld und Bühne für Geschmack und Glücksgefühle.



03 | Das Buch



MODERNE WILDKÜCHE VOM GRILL – REGIONALE REZEPTE MIT WILDFLEISCH & WILDKRÄUTERN

Bettina Licht & Elia Schneeweiss verbinden ihre Leidenschaft für die Jagd und Gerichte mit hochwertigem Wildbret, regionalen Zutaten und dem Wissen der Natur. Über 80 kreative Rezepte zeigen, wie vielseitig, gesund und raffiniert moderne Wildküche vom Grill sein kann – von klassischen Wildgerichten bis zu neuen, überraschenden Kreationen.

Doch dieses Buch bietet mehr: Spannende Informationen zur Funktion der Jagd in unserer Kulturlandschaft, zu Wildkräutern, der Waldapotheke, wertvolles Wissen zu Unverträglichkeiten und Allergien sowie Tipps für eine bewusste, nachhaltige Ernährung machen es zu einem einzigartigen Begleiter für alle, die Fleischgenuss lieben – aber auch auf ihre Gesundheit achten.

Ein Buch für alle, die Wildfleisch neu entdecken möchten – gesund, nachhaltig und mit Respekt vor der Natur.



ÜBER 80 REZEPTE
Wild, Fleisch, Fisch,
Beilagen & Desserts



WISSEN & PRAXIS
Techniken, Tipps und
Know-how rund ums Grillen



AUTHENTISCH & INSPIRIEREND
150 wundervolle Bilder
der Gerichte und der Autorinnen



GESUND & BEWUSST
das Wissen alter Bergbauern zu
Wildkräutern, Waldapotheke und
wichtige Infos zu Unverträglichkeiten
und Allergien



NACHHALTIG & REGIONAL
Respekt vor der Natur,
verantwortungsvoller Genuss

DAS BUCH IM ÜBERBLICK

- Erscheinungstermin: 07. Oktober 2026
- Verlag: GU Verlag
- Format: 26,5 x 21 cm
- Seiten: 240
- ISBN-10: 3967471624
- ISBN-13: 978-3967471625
- Preis: EUR 42,-

“

„Dieses Buch ist unsere Liebeserklärung
an das Feuer, an wilde Zutaten und an
Genussmomente, die bleiben.“

– Bettina Licht & Elia Schneeweiss

04 | Die TV-Expertin

Live • Authentisch • Kompetent



TV-ERFAHRUNG

SWR >>



PROSIEBEN



LIVE

Spontan.
Direkt.
Auf den Punkt.



INTERVIEW

Fachwissen,
das verständlich
bleibt.



STUDIO

Professionell
vor der
Kamera.



BACKSTAGE

Authentisch
auch abseits
des Sets.

VOR DER KAMERA ZU HAUSE

Grillmeisterin.
Expertin.
Gesprächspartnerin.

Bettina verbindet fundiertes
Fachwissen mit einer natürlichen
Präsenz vor der Kamera – vom
spontanen Interview bis zur
professionellen Studioproduktion.

AUSZUG AUS BETTINAS
VERANSTALTUNGSKALENDER

Ob auf großen Bühnen, Bei exklusiven Events, als Backstage VIP Catering oder als Showpart - Bettina steht für Authentizität, Fachwissen und Entertainment. Als Grillmeisterin, Speakerin, und Autorin begeistert sie live ein breites Publikum - kompetent, sympathisch und mitreißend.

**FOOD
ROCK
Festival**Cooking Station
Live Workshops**RAUCH
& GLUT**Live on Stage
Cooking**DER
SCHWARZE
MARKT**Live on Stage
Cooking**SUNNLAKE
Festival**Backstage VIP
Catering**GRILL
& CHILL**Organisation
Live Catering**DIE HOHE
JAGD
Salzburg**Messebetreuung
Live on Stage
Workshops**BBQ WEEK**Live BBQ
Workshops**JAGD&
FISCHEREI
Augsburg**Live on Stage
Cooking**BBQ HALL
OF FAME**Ehrung als
BBQ-Influencer
of the Year**STARK AUF UND HINTER DER BÜHNE.**

Durch ihre langjährige Erfahrung "live on stage" und der Ausbildung an der Moderatorenschule BW hat Bettina ihre Bühnenpräsenz, Ausstrahlung und Performance perfektioniert - für professionelle Auftritte mit Substanz und Strahlkraft.



UND VIELE MEHR...

**BÜHNENSHOWS
& LIVE COOKING**

Mitreißende Shows,
professionelles Live Cooking
und echtes Handwerk.

**MODERATION
& SPEAKERIN**

Souverän, charmant
und auf den Punkt -
vor der Kamera
und auf der Bühne.

**WORKSHOPS
& SEMINARE**

Praxisnahes Wissen
rund um Wildbret,
Grillgenuss und
Nachhaltigkeit.

**MEET & GREET
& PROMOTION**

Nahbar, authentisch und
immer mit Zeit für
Gespräche und
Begegnungen.

**TV & MEDIEN
& KOOPERATIONEN**

Erfahrung aus TV,
Print und Online -
für starke Marken-
inszenierungen.

"Menschen zu verbinden ist die schönste Bühne."

06 | Die Wildsommelière & Jägerin

*Mit Respekt.
Aus Überzeugung.
Für echten Genuss.*

Die Jagd ist für Bettina Licht nicht nur Leidenschaft, sondern Verantwortung. Als ausgebildete Wildsommelière und Jägerin verbindet sie fundiertes Fachwissen mit tiefem Respekt vor der Natur und dem Wild. Ihr Ziel: Wildbret in seiner besten Form – nachhaltig erlegt, perfekt gereift und auf dem Grill in unvergleichlichen Genuss verwandelt.



JÄGERIN

NATURVERBUNDEN.
NACHHALTIG.
VERANTWORTUNGSVOLL.

Weidgerechte Jagd, Respekt
vor dem Wild und der Natur
– für eine intakte Zukunft.



WILD SOMMELIÈRE

FACHWISSEN.
QUALITÄT.
GENUSS VERSTEHEN.

Ausbildung zur Wildsommelière –
Fleischqualität, Reifung, Verarbeitung
und perfekte Zubereitung.



GRILLMEISTERIN

FEUER.
HANDWERK.
KREATIVITÄT.

Moderne Wildküche vom Grill –
ehrlich, kreativ und voller
Geschmack.



“ Wildbret ist ein Stück Natur.
Es zu erlegen ist Verantwortung,
es zuzubereiten meine Leidenschaft.

Bettina Licht

VOM WALD AUF DIE FEUERPLATTE.

Nachhaltig. Regional. Ehrlich.
Bettina Licht steht für eine neue Wildküche –
bewusst, hochwertig und voller Geschmack.

07 | Kooperationen

LANGJÄHRIGE PARTNERSCHAFTEN.
GEMEINSAME WERTE. ECHTER GENUSS.

Starke Partnerschaften entstehen nicht durch viele Logos, sondern durch Vertrauen. Bettina Licht arbeitet seit vielen Jahren mit ausgewählten Marken und Unternehmen zusammen, die ihre Leidenschaft für Grillkultur, Qualität, Genuss und authentische Erlebnisse teilen.

Aus diesen Partnerschaften entstehen gemeinsame Events, Produktpräsentationen, Workshops, Touren und individuelle Markeninszenierungen – persönlich, glaubwürdig und mit nachhaltigem Anspruch.



FEUER. GEMEINSCHAFT. GRILLKULTUR.

Gemeinsame Leidenschaft für
Feuer, Geselligkeit und Genuss.

culinarico

GEWÜRZE MIT PERSÖNLICHKEIT.

Bettinas Gewürzpartner für
einzigartige Mischungen und Qualität.



S&G
Sie fahren gut mit S&G

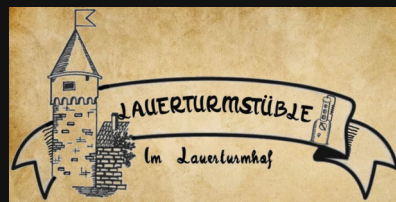
MOBILITÄT FÜR BETTINAS TOUREN.

Hauptsponsor und Partner für den Tour-Event-Vito.
Seit 1898 der älteste Mercedes-Benz Vertragspartner der Welt.



GRILLKOMPETENZ TRIFFT MARKENEXPERTISE.

Bettina Licht ist eine von acht
Grillmeister:innen und Promoter:innen
der Marke Weber.



HEIMAT FÜR GENUSS UND EVENTS.

Bettinas Eventlocation in Ettlingen –
historisch, einzigartig und voller Atmosphäre.

Nicht viele Partnerschaften. Sondern die richtigen.

LANGJÄHRIGE ZUSAMMENARBEIT • VERTRAUEN • AUTHENTIZITÄT • GEMEINSAME WERTE

08 | SOCIAL MEDIA

ECHT. LEIDENSCHAFTLICH. INSPIRIEREND.

Keine Follower – sondern Fans.



AUSGEZEICHNET ALS

**BEST BBQ INFLUENCER
OF THE YEAR 2024**

"Wir haben uns für Bettina entschieden, nicht weil sie die meisten Follower hat, sondern weil sie mit "Grill it like a Girl" den Spirit der BBQ Community wie kein anderer nach draußen getragen hat, auf Events, in den Medien und auf Messen. Durch ihre sympathische Art begeistert sie die Menschen für unseren Lifestyle.... sie hat diese Ehrung mehr als alle anderen verdient..."

BBQ-Weltmeister Oliver Sievers in seiner Laudatio



INSTAGRAM

@grill_it_like_a_girl



17,5K+

FOLLOWER

organisch gewachsen
seit Gründung



Ø 780

LIKES

pro Beitrag



Ø 50

KOMMENTARE

pro Beitrag



Ø 1.150

STORY VIEWS

pro Story

ENGAGEMENT RATE

Ø 7,2 %

REICHWEITE

Ø 15.000

pro Beitrag

IMPRESSIONS

Ø 120.000

pro Monat

STORY COMPLETION

RATE

Ø 78 %



CONTENT MIX

(ca. Anteile)

- 40% REELS
- 30% FEED-POSTS
- 20% STORIES
- 10% GUIDES / SONSTIGES

TOP THEMEN

- Wildkuche vom Grill
- Rezepte & Zubereitung
- Outdoor Cooking
- Behind the Scenes
- Events & Messen
- Jagd & Natur

UNSERE COMMUNITY



78%

WEIBLICH



DACH

DE • AT • CH
über 70 %

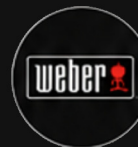


25 - 54

JAHRE

HIGHLIGHTS & KOOPERATIONEN

- TV-Auftritte & Kochsendungen
- Bekannt aus Print, Online & Radio
- Kooperationen mit starken Marken
- Live Cooking auf Messen & Festivals
- Workshops, Events & Grillkurse



KEIN MAINSTREAM. KEIN KAUF.

Unsere Reichweite ist echt, unsere Community gewachsen – durch Vertrauen, Qualität und Kontinuität.

Keine gekauften Follower. Keine leeren Versprechen. Sondern ehrliche Inhalte, die Menschen bewegen.

Wir grillen nicht nur. Wir begeistern.

WARUM EINE KOOPERATION MIT GRILL IT LIKE A GIRL?

- ✓ Authentische Markenbotschafterin mit starker Glaubwürdigkeit
- ✓ Hochwertige, emotionale Inhalte mit Mehrwert
- ✓ Aktive, loyale und engagierte Community
- ✓ Professionelle Umsetzung & zuverlässige Partnerschaft
- ✓ Gemeinsame Werte: Qualität, Natur, Genuss & Verantwortung



LASST UNS
GEMEINSAM*Feuer entfachen.*

Für Kooperationen, Events, Coachings, TV- und Medienprojekte
und ganz individuelle Anfragen

BETTINA LICHT

Grillmeisterin Autorin TV-BBQ-Expertin,
Grillfluencerin Jägerin Wildsommelière

**TELEFON**

+49 171 6725594

**E-MAIL**

bettina_licht@gmx.de

**WEB**

www.grill-it-like-a-girl.de

SOCIAL MEDIA**INSTAGRAM**

@grill_it_like_a_girl

17.000+
Follower

**FACEBOOK**

Grill it like a Girl

**YOUTUBE**

Grill it like a Girl



Mehr Eindrücke, Rezepte & Stories?

SCANNE DICH REIN!



GRILL IT LIKE A GIRL freut sich über
Ihre Kontaktaufnahme

BEKANNT AUS & PARTNER

Authentisch. Kompetent. Mit Leidenschaft.