

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

VEGGIE GRILLEN



GU

DAS PRINZIP: VEGGIE GRILLEN

FETT IST NÖTIG

Weil Gemüse und Tofu im Gegensatz zu Fleisch und Fisch kein oder kaum Fett enthalten, muss man diese Zutaten vor dem Grillen gut fetten. Für Geschmack sorgt Olivenöl, aber auch Sesamöl, mild sind Erdnuss- oder Sojaöl.

AM BESTEN SCHÖN BUNT

Gemüse ist meist weniger sättigend als Wurst und Fleisch. Außerdem macht es noch mehr Spaß, Verschiedenes vom Grill auf dem Teller zu haben. Daher immer 2–3 möglichst unterschiedliche Gerichte zubereiten und Beilagen wie Brot und/oder Salat anbieten.



NOCH MEHR RÖSTAROMA

Zucker, Honig oder Sirup in einer Marinade sorgen dafür, dass das Grillgut auf dem Rost leicht karamellisiert und dadurch noch mehr Aroma bekommt. Vor allem für milde Zutaten wie z. B. Zucchini, Kürbis, Tofu, Halloumi top.

KRÄUTER & KNOBLAUCH

Sie geben viel Aroma, sollten aber schonend gegrillt werden, damit sie nicht verbrennen und Gemüse & Co. bitter schmecken lassen. Also mit genügend Öl vermengen und bei längeren Grillzeiten erst nach der Hälfte der Zeit oder kurz vor Schluss auf das Gargut pinseln.

SO GEHT'S: GEMÜSE GRILLEN

DIREKT AUF DEN GRILL

Sorten, die ausreichend Feuchtigkeit enthalten, eignen sich gut: Zucchini, Auberginen, Tomaten und Paprika z. B. lassen sich in Scheiben – mit Öl bepinselt und mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken gewürzt – ganz einfach grillen. Auf jeder Seite so lang, bis die Scheiben schön braun sind.



VORGEGART

Härtere Sorten, wie z. B. Knollensellerie, Kartoffeln oder Rote Bete, werden entweder vor dem Grillen mit Öl, Salz und Pfeffer gemischt und ca. 30 Min. beiseitegestellt. So ziehen sie Wasser und werden etwas weicher. Oder aber man gart die Scheiben kurz in kochendem Salzwasser vor. Dann gut abschrecken und abtrocknen.



IN FOLIE VERPACKT

Empfindliches wie Salate – z. B. Chicorée, halbiert, oder Radicchio, geviertelt, – oder sogar Spinat kann roh und gewürzt in Folie verpackt auf den Grill. Dort wird es gar und wunderbar aromatisch. Außerdem gefüllte Gemüse wie Paprika oder auch ganze Kartoffeln in Folie verpacken. So werden sie gar, ohne zu stark zu bräunen.



HELPER BEIM GRILLEN

GRILLSCHALEN

Für empfindlicheres Grillgut wie Käse sind Grillschalen praktisch. Darin kleben sie nicht so leicht an wie auf dem Rost, außerdem macht es nichts, wenn z. B. Käse leicht zerläuft. Es gibt sie aus Alu und Alublech. Nachhaltig sind Schalen aus Edelstahl.



SPIESSE

Zum Grillen eignen sich Metall- wie auch Holzspieße. Diese vor dem Grillen immer ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit sie später auf dem heißen Grill nicht verbrennen.

FOLIE

Vor allem gefüllte Gemüse werden in Folie verpackt, damit die Füllung beim Garen nicht ausläuft und in die Glut tropft. Bei Alufolie immer die glänzende Seite nach innen nehmen und die Folie gut verschließen. Und am besten extrarstarke Folie wählen.

ZANGE & CO.

Um die Zutaten zu wenden oder am Schluss vom Grill zu holen, sind Zangen und Spatel mit langem Stiel (damit man nicht zu nah an die heiße Glut kommt) hilfreich.



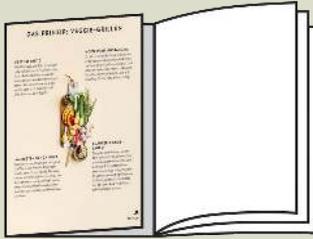
GRILLKÖRBE

Körbe in verschiedensten Formen kann man auch fürs Veggie-Grillen gut gebrauchen. Z. B. Sandwiches hineinpacken, dann halten sie beim Grillen perfekt zusammen. Oder auch Gemüse, das lässt sich dann prima wenden.

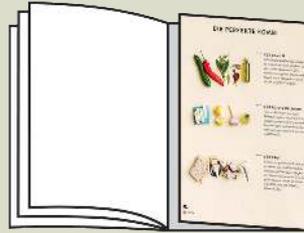
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

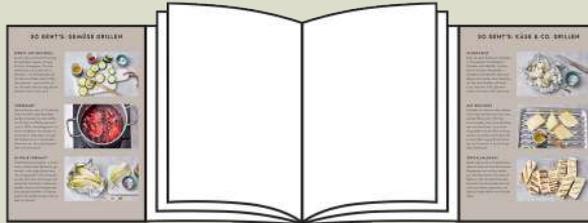
DAS PRINZIP:
VEGGIE GRILLEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSE GRILLEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
KÄSE & CO. GRILLEN



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSE & CO.



30 TOFU, KÄSE & CO.



46 BURGER & SANDWICHES

04 DIE AUTORIN

05 GRILLKARTOFFEL MIT 5 ZUTATEN

26, 33 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA

GRIECHISCH INSPIRIERT

4 große rote Spitzpaprika
(ca. 500 g)
200 g Schafskäse (z. B. Feta)
1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
5 Stängel Oregano
½ Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz
¼ TL Chiliflocken

AUSSERDEM
Alufolie

GUT ZU WISSEN

Wer sein Grillgut nicht direkt in Alufolie gewickelt zubereiten möchte, legt ein Stück Backpapier auf die Folie und packt die Paprika doppelt ein. Und damit das Papier auf dem heißen Rost nicht verbrennt, kann man es vorab 15 Min. wässern.

- 1 Die Paprikaschoten waschen und am Ende mit dem Stiel jeweils einen Deckel abschneiden. Die Trennhäute mit den Kernen vorsichtig aus den Schoten herauslösen. Falls noch Kerne in den Schoten sind, diese mit kaltem Wasser ausspülen. Nach Belieben den Stielansatz aus den Deckeln entfernen.
- 2 Den Schafskäse abtropfen lassen und in grobe Stücke krümeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem knackigen Grün fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Den Oregano waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
- 3 Den Schafskäse mit der Frühlingszwiebel, dem Knoblauch, dem Oregano, der Zitronenschale und 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Chiliflocken würzen. Diese Mischung in die Paprika füllen und die Deckel wieder aufsetzen.
- 4 Den Grill anheizen. 4 Stücke Alufolie mit dem restlichen Öl (2 EL) einpinseln. Jeweils 1 Paprika darin einpacken. Die Paprika auf den heißen Rost legen und 20–25 Min. grillen. Dabei ein- bis zweimal umdrehen. Die Päckchen direkt vom Grill auf Teller legen. Jeder wickelt seine Paprika selbst aus und entfernt die Folie.





Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Grillen • Pro Portion ca. 135 kcal, 2 g E, 10 g F, 7 g KH

AUBERGINENTATAR VOM GRILL

MIT RAUCHIGER NOTE

1 große Aubergine (ca. 600 g)
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
2 Stängel Minze
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1 EL Granatapfelsirup
Salz
Sumach zum Bestreuen

MEHR DARAUSS MACHEN

Wer möchte, kann das Auberginentatar zusätzlich mit Granatapfelkernen bestreuen. Sieht hübsch aus und schenkt feines Aroma.

- 1 Die Aubergine waschen und den Stielansatz abschneiden. Die Aubergine rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit die Schale beim Grillen nicht aufplatzt.
- 2 Den Grill anheizen. Die Aubergine auf den heißen Rost legen und unter gelegentlichem Wenden ca. 30 Min. grillen, bis die Haut fast schwarz ist und die Aubergine sich leicht einstechen lässt. Die Aubergine lauwarm abkühlen lassen, dann der Länge nach aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch fein hacken.
- 3 Den Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Knoblauch sehr fein hacken. Die Mischung mit dem Auberginenfleisch, dem Zitronensaft, dem Olivenöl sowie dem Granatapfelsirup verrühren und mit Salz abschmecken.
- 4 Das Auberginentatar in eine Schüssel füllen und vor dem Servieren mit Sumach bestreuen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 7 Min. Grillen • Pro Portion ca. 140 kcal, 1 g E, 8 g F, 14 g KH

PFIRSICHE MIT CHILI-MINZ-TOPPING

WÜRZIG-SCHARF

2 EL Butter
2 TL brauner Zucker
1 Msp. gemahlene Vanille
4 reife, feste Pfirsiche
1 kleine rote Chilischote
4 Stängel Minze
2 EL Zitronensaft
½ TL Honig
2 EL Crème fraîche
Salz

1 Die Butter würfeln und in einem Topf mit dem Zucker und der Vanille schmelzen. Die Pfirsiche waschen und halbieren. Die Hälften auseinanderlösen und den Stein entfernen. Die Schnittflächen der Pfirsichhälften mit der Vanillebutter einpinseln.

2 Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und längs aufschlitzen. Die Kerne mitsamt den Trennhäutchen entfernen und die Chilihälften fein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Zitronensaft mit dem Honig, der Crème fraîche, Chili und Minze verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz abschmecken.

3 Den Grill anheizen. Die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Rost legen und ca. 5 Min. grillen, bis sie schön gebräunt sind. Umdrehen und 1–2 Min. weitergrillen. Die Pfirsiche auf Teller verteilen, mit dem Topping bedecken und servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 5 Min. Grillen • Pro Portion ca. 250 kcal, 6 g E, 13 g F, 26 g KH

MELONE MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

HOCHSOMMERLICH

1 Honigmelone (ca. 800 g)
3 EL Olivenöl
1 großer Zweig Rosmarin
1 TL rosa Pfefferkörner
1 EL Zitronensaft
½ TL Honig
Salz
100 g Ziegenfrischkäse

- 1** Die Melone halbieren und die Kerne aus der Mitte mit einem Löffel herauschaben. Die Melonenhälften in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben schälen und quer vierteln, dann mit 1 EL Olivenöl mischen.
- 2** Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner grob hacken. Den Zitronensaft mit dem Honig und Salz verrühren. Das restliche Olivenöl (2 EL) nach und nach unterschlagen. Den Rosmarin und den Pfeffer unterrühren.
- 3** Den Grill anheizen. Die Melonenscheiben auf den heißen Rost legen und 2 ½ Min. grillen. Dann wenden und nochmals 2 ½ Min. grillen. Herunternehmen und auf einer Platte verteilen. Vom Frischkäse mit einem Löffel Nocken abstechen und auf den Melonenscheiben verteilen. Das Rosmarindressing darüberlöffeln und die Melonenscheiben servieren.



KLEINE CAMEMBERTS MIT FEIGENSALSA

FRUCHTIG-WÜRZIG

250 g frische Feigen
½ Bio-Zitrone
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
50 ml roter Portwein (ersatzweise Traubensaft)
3 EL Olivenöl
½ TL Chiliflocken
½ TL Honig
Salz
4 kleine Camemberts (je ca. 100 g)

AUSSERDEM

Grillschale (ersatzweise Alufolie)

SERVIER-TIPP

Die Feigensalsa schmeckt auch zu gegrilltem Halloumi, aber auch zu Grillgemüse wie Auberginen, Paprika oder Süßkartoffeln.

1 Die Feigen waschen, vom Stiel befreien und klein würfeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Die Feigen mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft, dem Thymian, dem Knoblauch, dem Portwein und 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Bei großer Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Feigen fast zerfallen. Die Salsa mit den Chiliflocken, dem Honig und Salz abschmecken und abkühlen lassen.

3 Den Grill anheizen. Die Camemberts auf beiden Seiten mit dem restlichen Öl (1 EL) einpinseln, in eine Grillschale oder auf Alufolie legen und auf dem heißen Rost pro Seite ca. 3 Min. grillen. Auf Teller setzen und mit der Feigensalsa servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
15 Min. Grillen •
Pro Portion ca. 70 kcal, 1 g E, 5 g F, 3 g KH

PAPRIKASALSA 🌿

PASST ZU KÄSE UND TOFU

1 große, fleischige rote Paprika • 1 Bund Petersilie • 1 Tomate • 2 EL Olivenöl • 2 TL Aceto balsamico • Salz • Chiliflocken (Menge nach Geschmack)

1 Die Paprika waschen, der Länge nach vierteln, Trennwände und Kerne entfernen. Mit der Hautseite nach unten auf den Grill legen und ca. 15 Min. grillen, bis die Haut schwarz wird. Die Paprika kurz abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und die Paprika fein hacken.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz sehr klein würfeln. Die Hälfte der Paprika mit dem Olivenöl fein pürieren, die restliche gehackte Paprika mit der Petersilie, der Tomate und dem Essig unterrühren. Die Salsa mit Salz und Chiliflocken nach Geschmack würzen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 145 kcal, 2 g E, 13 g F, 4 g KH

KORIANDER- GURKEN-DIP

WUNDERBAR ZU ALLEM GEMÜSE

1 kleine Gurke • Salz • ½ kleines Bund Koriandergrün • 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) • 200 g saure Sahne • 1 EL Öl • 1 TL Zitronensaft

1 Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit ½ TL Salz mischen und kurz ziehen lassen.

2 Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Flüssigkeit, die sich bei den Gurkenwürfeln gebildet hat, abgießen. Den Koriander, die saure Sahne, das Öl, den Zitronensaft und den Ingwer zu den Gurkenwürfeln geben und alles gut verrühren. Den Dip mit Salz abschmecken.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 65 kcal, 1 g E, 5 g F, 3 g KH

TOMATEN- MARINADE 🍃

ZU KÄSE UND GEMÜSE

200 g reife Tomaten • 2 Knoblauchzehen •
1 Frühlingszwiebel • 4 Zweige Thymian •
½ TL Chiliflocken • 1 TL Tomatenmark •
2 EL Olivenöl • Salz

- 1** Aus den Tomaten den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. In Würfel schneiden.
- 2** Den Knoblauch schälen, die Frühlingszwiebel waschen und putzen, beides grob würfeln. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abstreifen. Die Tomaten mit Knoblauch, Frühlingszwiebel, Thymian, Chiliflocken, Tomatenmark und Olivenöl fein pürieren. Die Marinade mit Salz abschmecken. Auf Gemüse, Käse oder auch (Süß-)Kartoffelscheiben verteilen und marinieren. Die Zutaten mit der Marinade grillen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 105 kcal, 0 g E, 10 g F, 3 g KH

ZITRONEN-ÖL- MARINADE 🍃

FÜR GEMÜSE UND HALLOUMI

1 Bio-Zitrone • 2 Zweige Thymian • 2 Zweige
Salbei • 1 kleiner Zweig Rosmarin • ½ TL Pfeffer-
körner • ½ TL Fenchelsamen • 4 EL Olivenöl •
1 TL Ahornsirup • Salz

- 1** Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner und die Fenchelsamen im Mörser zerdrücken.
- 2** Die Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft mit den Kräutern, Pfeffer, Fenchelsamen und dem Olivenöl verrühren und mit dem Ahornsirup und Salz abschmecken. Gemüse- oder Halloumi-Scheiben damit einpinseln und mindestens 2 Std. marinieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



FÜR GEMÜSE

Frisch muss das Gemüse vor allem sein, damit es schön gebräunt und doch nicht trocken vom Grill kommt. Dazu geben Kräuter und Gewürze das nötige Aroma und das Öl sorgt für Saftigkeit.



FÜR TOFU & HALLOUMI

Tofu und Halloumi vertragen Würze, entweder asiatisch mit Sojasauce, geriebenem Ingwer und Sesamöl oder mediterran mit Zitronensaft, gepresstem Knoblauch und Olivenöl.



FÜR BROT

Einfach nur grillen, mit Knoblauch einreiben und mit Öl beträufeln oder üppig füllen bzw. belegen: mit Gemüsestreifen vom Grill, gegrillten Käsescheiben (Pecorino oder Halloumi) und 1 Klecks Crème fraîche.



DESSERTS VOM GRILL

GRILLBANANEN

Bananen durch die Schale längs einschneiden, aber nicht durchschneiden. Einige Stückchen Schokolade in die Einschnitte legen und die Bananenhälften zusammendrücken. In einer Grillschale ca. 10 Min. grillen, bis die Haut dunkel und die Schokolade geschmolzen ist. Mit Schlagrahm oder Eis servieren.



FEIGEN MIT JOGHURT

Reife Feigen halbieren und die Schnittflächen mit einer Mischung aus Zitronensaft und Honig bestreichen. Die Feigen in einer Grillschale oder direkt auf dem Rost mit den Schnittflächen nach unten ein paar Min. grillen. Dazu schmeckt Joghurt mit etwas Honig gesüßt.

BRATÄPFEL

Das Kerngehäuse von 4 Äpfeln ausstechen. 1 Eiweiß mit 2 TL Zucker steif schlagen, 40 g gemahlene Mandeln, 1 Prise Zimt und 1 TL Kakaopulver untermischen. In die Äpfel füllen. Jeden Apfel auf ein Stück Folie setzen, mit Butterflöckchen belegen, die Folie verschließen. Ca. 20 Min. grillen. Mit Eis oder Vanillesauce servieren.



OBSTSPIESSE

Ananas- und Mangowürfel auf Spieße stecken und mit Vanillezucker bestreuen. Die Spieße auf dem Rost ca. 5 Min. grillen, einmal wenden. Etwas Honig mit Limettensaft verrühren, eventuell leicht erwärmen. Die Spieße damit beträufeln und servieren.

SO GEHT'S: KÄSE & CO. GRILLEN

IN DER FOLIE

Käse, die beim Erwärmen zerlaufen, in Folie wickeln: Schafskäse in Scheiben oder Würfeln, Camembert im Ganzen, Mozzarella in Scheiben oder Würfeln oder auch (Ziegen-)Frischkäse. Nach Belieben vor dem Verschließen mit Knoblauch, Kräutern, Chili, Zitronenschale und vielem mehr bestreuen.



AUF DEM ROST

Scheiben von hartem oder halbwweichem Käse wie Pecorino kann man auf dem Rost grillen. Wichtig: leicht einölen, damit sich die Scheiben vom Rost lösen. Und nur so lange grillen, bis der Käse anfängt weicher zu werden. Schmelzen soll er nicht! Wer mag, grillt die Scheiben zur Sicherheit in der leicht geölten Grillschale.



TOFU & HALLOUMI

Beide haben eine so feste Struktur, dass sie direkt auf den Rost können. Röstaromen tun nämlich beiden gut. Wichtig: Sowohl Tofu als auch Halloumi nicht zu schnell wenden. Erst wenn die Unterseite braun ist, ist sie auch fester geworden und lässt sich daher leicht vom Grillrost lösen.



GRILLFANS *aufgepasst!*



Eröffnen Sie die Grillsaison mit vegetarischen Gerichten vom Rost!

Hier kommen Köstlichkeiten wie knusprig-rauchiger Grill-Tofu, würziges Grillgemüse, fruchtig-krosse Mango-Halloumi-Spieße und Pizza vom Grill. Ran an den Grill und Gemüse, Obst und Pilze in allerschönster Form genießen: aufgespießt, gefüllt, getoppt, mit vielfältigen Dips und Saucen serviert.

Perfektes Grillvergnügen und das Beste aus saisonalem Gemüse, Käse, Tofu und sogar Obst herausholen.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9288-2



9 783833 892882

€ 11,99 [D]

www.gu.de