

· INHALTSVERZEICHNIS ·

Vorwort	5
-------------------	---

GRILLWISSEN

Grundausstattung	10
Wo und wann man ein Feuer anzünden darf	16
Mit was man am besten Feuer macht	17
Wie man ein Feuer anzündet	17
Die Hitze im Grill richtig steuern.	18
Verschiedene Grillmethoden	19
Räuchern	20
Den Grill reinigen	22
Sicherheit	23

REZEPTE

WIE MAN VEGAN GRILLT

Wie man Gemüse richtig grillt.	28
Wie man Tofu richtig grillt	31
Wie man Tempeh richtig grillt.	32
Wie man Seitan richtig grillt	32

BURGER, SANDWICHES & BRATLINGE

Quinoa-Kichererbsen-Burger	39
Portobello-Panini	41
Bananen-Patties.	43
Auberginen-Gyros.	45
Mega Bean Burger.	47
Gegrillte Onigiri	49
Grilled Veggie Sub.	51
BBQ-Tempeh-Sandwich	53

Pulled-Pilz-Sandwich	55
Tofu-Sandwich	57
Grilled Cheese Sandwich	59

STEAKS, WÜRSTCHEN & SPIESSE

Pfeffriges Tofusteak	63
Rostbratwürstchen	65
Gegrillte Kräuterseitlinge	67
Blumenkohlkotelett	69
Tandoori-Tofuspieße.	71
Vegane Spareribs	73
Spanische Tapasspieße.	75
Auberginensteak	77
Seitansteak.	79
BBQ-Zwiebelspieße	81
Auberginen-Hot-Dogs	83
Selleriesteak	85
Rosenkohlspieße	87
Feurige Chorizo.	89

GEMÜSE - GEFÜLLT, GERÖSTET & GESCHMORT

Zucchinihäkchen.	93
Geröstete Babykarotten	95
Gegrillte Artischocken.	97
Gefüllte grüne Paprika	99
Gegrillter Pak Choi	101
Gegrillte Maiskolben.	103
Gegrillte Lauchzwiebeln	105
Hasselback-Kartoffeln	107
Gefüllte Portobellos	109
Gegrillte Weinblätter	111

Knusprige Potato-Skins	113
Grüner Barbecue-Spargel	115
Geschmorte Radieschen	117
Barbecue-Avocados	119
Saftige Riesenzwiebel	121
Gefüllter Krautkopf	123
Gefüllte Süßkartoffeln	125
Craftbeer-Gemüsechili	127
Gefüllte Grilltomaten	129

PIZZA, WRAPS & CO.

Pizza Arrabiata	133
Shish-Kebab-Wraps	135
Melanzani-Pizza-Bites	137
Gegrillte Butternut-Tacos	139
Flammkuchen vom Grill	141
Deep Dish Pies	143
Pesto-Grilltarte	145
Gegrillte Quesadillas	147
Vietnamesische Pizza	149

SALATE

Panzanella	153
Kale Salad	155
Gegrillter Zucchini-salat	157
Granatapfel-Taboulé	159
Marinierter Fenchelsalat	161
Gegrillter Kartoffelsalat	163
Quinoa-Bohnen-Salat	165
Crunchy Coleslaw	167
Szechuan-Gurkensalat	169

SAUCEN

Dreierlei BBQ-Saucen	173
Cashew Sour Cream	175
Dreierlei Grillbutter	177
Gazpacho-Mojo	179
Weißer-Bohnen-Hummus	181
Dreierlei Joghurt-Saucen	183
Grüne Chili-Sauce	185
Mango-Habanero-Sauce	187
Dreierlei Salsas	189

BROT & MEHR

Vollkornbrot	193
Bread & Butter Pickles	195
Pull Apart Bread	197
Veganer Mozzarella	199
Softes Maisbrot	201
Pink Pickles	203
Stockbrot	205
Süßkartoffel-Buns	207
Scharfe Radieschen-Pickles	209
Gegrillte Chapatis	211
Register	214
Impressum	224