

# Inhalt

Vorwort

1 Einleitung

3

## Tipps & Tricks 5

Grillmethoden	6	Vegane Produkte im Überblick	12
Allerlei praktisches Grillzubehör	8	Tipps rund um die Vorbereitung	14
Nützliche Küchenhelfer	10		

## Vegane Buttervarianten, Dips & Soßen 17

Orangenbutter mit Rosmarin	18	Aioli	37
Zitronen-Thymian-Butter	18	Hausgemachter Curry-Senf	37
Bärlauchbutter	20	American-BBQ-Sauce	38
Italienische Kräuterbutter	20		
Möhrenbutter mit Ingwer	21		
Paprika-Pesto	21		
Pico de Gallo	22		
Auberginen-Dip	23		
Hummus mit gebackenem Knoblauch	25		
Joghurt-Knoblauch-Dip	26		
Mojo Verde	26		
Mango-Curry-Dip	27		
Salsa Picante	28		
Mango-Ananas-Salsa	29		
Pfirsich-Salsa	32		
Avocado-Salsa	33		
Mayonnaise Basisrezept	34		
Pesto-Mayonnaise	35		
Tomaten-Chili-Mayonnaise	36		

## Salate 41

Couscoussalat mit Granatapfelkernen und gerösteten Mandeln	42	
Quinoasalat mit Rucola und Tomaten-Pesto	44	
Curry-Reissalat mit gebratenen Bananenscheiben	45	
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat	47	
Klassischer Kartoffelsalat	48	
Gurkensalat mit Limetten und roten Zwiebeln	49	Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-Dressing 50
		Panzanella 52
		Möhrensalat mit Walnüssen 53
		Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben 55
		Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56
		Bunter Linsensalat 58
		Mediterraner Kichererbsensalat 61
		Fruchtiger Rucolasalat mit Avocado 62
		Coleslaw 63

## Burger, Steaks & Spieße 65

Feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-Mango-Soße	66
Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen	69
Süßkartoffel-Bohnen-Burger	70
Rote-Bete-Burger	71
Soja-Steaks mit dreierlei Marinaden	74
BBQ-Steaks aus Seitan	77

Tofu-Seitan-Bratwürstchen	78
Tempeh-Spieße	79
Schaschlikspieße	80
Ananas-Tofu-Spieße mit Pfirsich-Barbecue-Soße	81
Gegrillte Tofuscheiben in Teriyaki- Ingwer-Marinade	85

## *Gemüse-Allerlei vom Grill* 87

Orientalische Gemüsespieße	99
Gegrillte Maiskolben mit Korianderbutter	100
Gegrillte Fenchelscheiben	102
Grillgemüse mit Balsamico	103
Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa	105

Mediterrane Gemüsepfäckchen	88
Würzige Süßkartoffelscheiben	90
Kartoffelhälften mit Knoblauch	91
Gebackene Süßkartoffeln	93
Gefüllte Zucchini	94
Gefüllte Champignons	95
Gefüllte Spitzpaprika mit veganem Frischkäse	98

## *Brot & Co. 107*

Focaccia mit Kirschtomaten	108
Faltenbrot mit Basilikum-Butter	110
Mini-Fladen vom Grill	111
Rosmarin-Knoblauch-Brötchen	112
Dünnes Fladenbrot	113
Gefüllte Zwiebelstange	115
Knuspriges Rosmarin-Baguette	116
Olivebrot (glutenfrei)	117

## *Süßer Abschluss 119*

Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter	120
Kubanische Ananas	122
Banane vom Grill mit geschmolzener Schokolade	123
Fruchtige Grillspieße	125

## *Getränke 126*

Wassermelonen-Limonade mit Basilikum	128
Ananas-Minz-Limonade	130
Gurken-Ingwer Agua Fresca	130
Erdbeer-Limonade	131
Tropic Frizz	132

## *Die Autorin 135*

## *Index 136*

## *Danksagung 140*

## *Bezugsquellen 140*