

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 Buttermvarianten, 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
Quinoa-Salat 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 Gemüsepäckchen	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
Olivenbrot (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

Danksagung 140

Index 136

Bezugsquellen 140