

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 extrastarke 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.

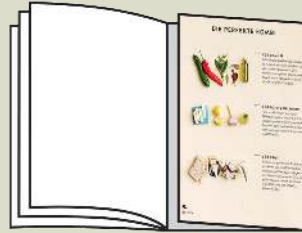
INHALT

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

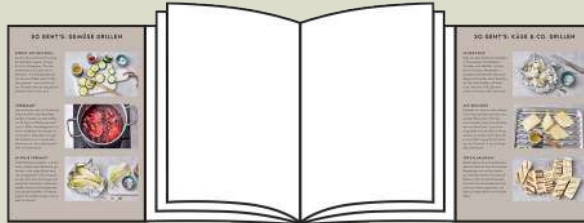
DAS PRINZIP:
VEGGIE GRILLEN



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.