

*Vegetarisches Grillvergnügen
–
so einfach geht's*



Britta Kummer

INHALTSVERZEICHNIS

Dieses Kochbuch hat keine Fotos zu den einzelnen Gerichten.

Ebenso gibt es keine Nährwertangaben, da diese auf fast allen Lebensmitteln angegeben sind.

Alle Rezepte in diesem Buch sind für zwei Personen, sofern nicht anders genannt.

Vorwort

Holzkohle-, Elektro- und Gasgrill

Die Marinade macht´s

Dips

Feta-Dip

Walnuss-Dip

Sesam-Dip

Honig-Chili-Dip

Zitronen-Joghurt-Dip

Bananen-Curry-Dip

Schnittlauch-Dip

Avocado-Quark-Dip

Pfirsich-Curry-Dip

Honig-Senf-Dip

Butter

Knoblauch-Schnittlauch-Butter

Blumen-Butter

Honig-Butter

Tomaten-Petersilien-Butter
Preiselbeer-Butter
Curry-Petersilien-Butter
Wasabi-Butter
Parmesan-Butter
Senf-Butter
Maracuja-Butter
Salat
Mais-Paprika-Salat
Schlangengurke-Mandarinen-Salat
Brot-Feta-Salat
Apfel-Lauch-Salat
Avocado-Salat
Tomaten-Salat
Rucola-Möhren-Salat
Rettich-Paprika-Salat
Nektarinensalat
Bunter Nudelsalat
Nacho-Salat
Käse
Erdbeer-Feta-Spieß
Halloumi-Spieß
Mozzarella-Polenta-Spieß
Honig-Ziegenkäse
Käse-Sandwich
Gemüse
Zucchinischeiben
Süßkartoffelscheiben
Gemüse-Spieß

Grüner Spargel
Honig-Zwiebeln
Auberginenscheiben
Kartoffelspalten
Fenchelspalten
Selleriescheiben
Gefüllte Champignons
Kartoffel-Frühlingszwiebeln-Spieß
Brokkoli-Polenta-Spieß
Frühlingszwiebeln-Ananas-Spieß
Apfel-Bällchen-Spieß
Burger, Bratlinge und Co.
Bohnen-Bratling
Reis-Haselnuss-Bratling
Kichererbsen-Burger
Grünkern-Bratling
Hüttenkäse-Paprika-Bratling
Buchweizenküchlein
Tofu und Co.
Marinierter Tofu
Tofu-Pfirsich-Spieß
Tofu-Chili-Frikadelle
Tofu-Sesam-Steak
Tofu-Champignon-Spieß
Tofu-Linsen Röllchen
Tempeh-Paprika-Spieß
Mariniertes Seitanschnitzel
Süß
Zwetschgen mit Ahornsirup

Ananas

Pfirsich

Birne

Wassermelone

Erdbeer-Bananen-Spieß

Schoko-Bananen

Etwas Spaß muss sein

Rezeptideen

Olivenöl aus Peloponnes

Autorenprofil

Danke

Buchstabensüppchen

Vorwort

Man hört oft vegetarisch grillen ist langweilig und schmeckt fade. Das ist falsch.

Vegetarisch grillen ist abwechslungsreich, bunt, vielseitig und bietet Genuss auf der ganzen Linie. Probieren Sie es aus.

Die Rezepte in diesem Buch lassen sich alle auf dem Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill zubereiten. Wer die eine oder andere Zutat nicht mag, lässt sie einfach weg oder ersetzt sie. Immerhin ist die Königin des Kochens die Fantasie.

Viel Spaß beim Nachgrillen.



Holzkohle-, Elektro- und Gasgrill

Die bekanntesten Grillgeräte sind der Holzkohle-, Elektro- und Gasgrill.

Holzkohlegrill

Der Holzkohlegrill ist der Klassiker unter den Grills und weit verbreitet. Er wird mit Kohle oder Briketts befeuert, und das Grillgut wird auf einem Rost direkt über dem Feuer geröstet. Gegenüber dem Elektro- und Gasgrill ist ein Holzkohlegrill recht preiswert.

Ein Nachteil ist, dass es sehr lange dauert, bis die richtige Grillhitze erreicht ist. Ebenso ein Nachteil ist, dass gesundheitsschädliche Dämpfe und Rauch entstehen.

Elektrogrill

Der Elektrogrill eignet sich sehr gut fürs Grillen auf dem Balkon oder der Terrasse, da der Nachbar durch keinen Qualm belästigt wird. Man kann ihn sogar in den eigenen vier Wänden nutzen. So steht einem Grillvergnügen über das ganze Jahr hinweg nichts im Weg, und er ist in wenigen Minuten einsatzbereit.

Gegenüber dem Holzkohle- und Gasgrill braucht man für einen Elektrogrill kein Brennmaterial. Man muss nicht regelmäßig den Kohlevorrat auffüllen oder eine neue Gasflasche kaufen und anschließen. Aber der Elektrogrill braucht Strom und je nachdem, wo man grillen möchte, kann das zum Problem werden, da nicht überall eine Steckdose vorhanden ist. Gerade dann nicht, wenn man in freier Natur grillen möchte.

Gasgrill

Auch der Gasgrill eignet sich hervorragend für das Grillen auf Balkon und Terrasse, da auch hier wie beim Elektrogrill die Qualmentwicklung gering ist. Und ebenso wie beim Elektrogrill erhitzt sich der Gasgrill bedeutend schneller als der Holzkohlegrill. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich bei einem Gasgrill die Grilltemperatur sehr genau einstellen lässt.

Die Marinade macht´s

Die Marinade verleiht dem Grillgut die besondere Note. So auch dem Gemüse.

Schmeckt Grillgemüse langweilig oder fad, ist meist der Grund, dass es nicht mariniert wurde. Gemüse enthält kein Fett. Deshalb trocknet es, wenn es nicht mariniert ist, beim Grillen schnell aus.

Mit der richtigen Marinade erhält Ihr Grillgut erst den besonderen Pfiff. Hinzu kommt, dass man die Soße ganz nach seinem persönlichen Geschmack zusammenstellen kann. Hier sind der Kreativität und Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Jedoch sollte man beim verwendeten Öl darauf achten, dass es hitzebeständig ist und hohe Temperaturen verträgt.

Dafür eignen sich gut:

Erdnussöl

Sojaöl

Avocadoöl

Rapsöl

Sesamöl

Sonnenblumenöl

