

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

VEGGIE GRILLEN



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Katharina Lisson

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9411-4

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Wischniewski/Stockfood Studios

Fotos: Julia Hoersch/Stockfood Studios; Coco Lang/Stockfood Studios; Wolfgang Schardt; Klaus-Maria Einwanger; privat

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9411 02_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte
gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



CORNELIA SCHINHARL

Sommer und Grillen – das gehört einfach zusammen. Und unsere Autorin hat festgestellt, dass das, was da so appetitlich gebräunt und fein duftend vom Rost kam, vegetarisch mindestens so gut schmeckt wie Würstchen und Koteletts. Manchmal sogar besser!

Gibt's bei euch vom Grill nur Veggie?

Gemüse vom Grill finde ich einfach toll. Und Halloumi und würzig mariniertes Tofu kann es für mich mit jedem Steak

aufnehmen. Aber ich finde, das eine muss das andere ja nicht unbedingt ausschließen. Vor allem Gäste dürfen bei uns essen, was ihnen am besten schmeckt. Und eine Bratwurst oder ein Fisch neben dem Gemüse auf dem Grill hat bis jetzt noch niemanden gestört. So kann jeder nehmen, was er mag.

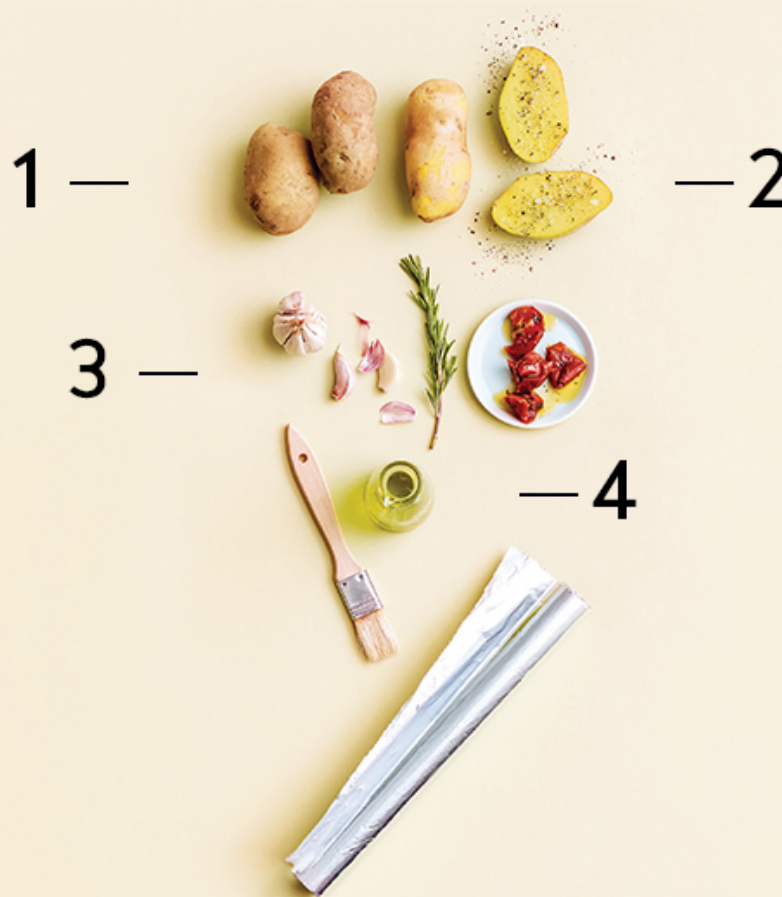
Kommt alles zusammen auf den Grill?

Das hängt natürlich auch von der Größe des Grillrostes ab. Aber ich persönlich finde das Grillen besonders schön, wenn man es entspannt angehen kann. Einfach alles in Ruhe vorbereiten, neben dem Grill bereitstellen und dann kann jede und jeder nach und nach das auswählen und grillen, worauf sie oder er Lust hat. So dauert der Genuss noch länger und niemand muss die ganze Zeit am Grill stehen und alle versorgen.

Und wie sieht es mit den Mengen aus?

Die Veggie-Rezepte in diesem Buch sind so gedacht, dass man immer mehr als eins zubereiten sollte, ich würde für 4 Personen auf jeden Fall etwa 3 Gerichte einplanen. Wer nur ein Rezept machen möchte, sollte für 4 Personen auf jeden Fall die Mengen verdoppeln. Aber, wie gesagt, Grillen ist am schönsten, wenn es eine große Vielfalt an Gerichten gibt. Und dazu serviere ich fast immer einen Salat und natürlich ausreichend Brot.

GRILLKARTOFFEL MIT 5 ZUTATEN



1. 4 längliche Kartoffeln waschen oder schälen und längs halbieren.
2. Salzen und pfeffern.
3. 2 geschälte Knoblauchzehen und die Nadeln von 1 Zweig Rosmarin mit 4 getrockneten Tomaten (in Öl) fein hacken.
4. Mit 3 EL Olivenöl mischen.

Die Innenflächen der Kartoffelhälften damit einstreichen. Die Kartoffelhälften zusammensetzen und jeweils einzeln in Alufolie packen. Auf dem Rost ca. 30 Min. grillen, bis sie gar sind. Dabei immer mal wieder wenden.



GEMÜSE & CO.