

DAS *Veggie-* GRILLBUCH

Die besten vegetarischen Rezepte vom Rost





DAS ***Veggie-*** **GRILLBUCH**

Ob gewickelt oder gerollt, gefüllt oder gespießt, ob heiß geliebte Klassiker oder scharf gebratene Neukreationen – hier kommt ganz undogmatisch alles Vegetarische auf den Rost, was schmeckt und Spaß macht.

Probieren Sie scharfe Hokkaido-Chili-Spieße, Saltimbocca von der Aubergine, gegrillten Fenchel mit Pecorino-Haube, fernöstliche Falafel oder fruchtige Mango mit Rotweinsirup: über 90 Rezepte – darunter köstliche Sattmacher, frische Beilagen und natürlich die passenden Saucen, Dips und Marinaden – lassen jeden Hobbybrutzler und Grillmeister fleischlos glücklich durch die schönste Zeit des Jahres kommen.

DAS *Veggie-* **GRILLBUCH**

Die besten vegetarischen Rezepte vom Rost

 KOMET

Alle Angaben in diesem Werk wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind weder völlig umfassend noch verbindlich. Verlag und Autoren haften nicht für eventuelle Nachteile und Schaden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen und dem Genuss genannter Nahrungsmittel resultieren. Die Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

© KOMET Verlag GmbH
Emil-Hoffmann-Str. 1
D-50996 Köln
Gesamtherstellung: KOMET Verlag GmbH, Köln
Covermotive: TLC Fotostudio
ISBN 978-3-8155-7637-3
www.komet-verlag.de

Texte und Rezepte: Annerose Sieck
Fotos: TLC Fotostudio



INHALT

Vegetarische Gaumenfreuden vom Grillrost

Ein ganz neues Lebensgefühl

Grill ist nicht gleich Grill

Praktische Helfer

Gemüse grillen

Käse vom Grill

Tofu und Seitan vom Grill

Marinaden, Dips und Saucen

Brot, Pizza und Pfannkuchen

Gemüse und Kartoffeln

Bratlinge, Küchlein und Co.

Käse und Tofu

Obst vom Grill

VEGETARISCHE GAUMENFREUDEN VOM GRILLROST



EIN GANZ NEUES LEBENSGEFÜHL

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühjahr hat der Winterschlaf für Grill und Co. ein Ende gefunden. Endlich wieder im Freien essen und nach Herzenslust schlemmen!

Schon bald türmen sich auf den meisten blank geputzten Grillrosten Bratwürste, Nackenkoteletts, Steaks, Fleischspieße, Chicken Wings und hier und da ein ganzer Fisch sowie delikate Meeresfrüchte. Mit etwas Glück bleibt dann am Rand noch ein winziges Stückchen Platz frei für eine lieblos verpackte Folienkartoffel und ein paar Pilze.

Wurden Vegetarier viele Jahre mit Kleinigkeiten abgespeist – mit etwas „Glück“ wurde ihnen noch eine unmarinierte Tofuwurst mit schwarzen Pusteln oder ein Seitanschnitzel serviert – so hat sich die Grillkultur mittlerweile vielerorts gewandelt. Gemüse auf dem Grill ist in und kommt in abwechslungsreichen Variationen auf den Tisch.

Vegetarisch zu essen, liegt angesichts von Klimaschutz, Nachhaltigkeit, Tierschutz und Gesundheitsbewusstsein voll im Trend. Und dieser macht auch vor den glühenden Kohlen nicht Halt. Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, muss nicht zwangsläufig den Grill im Keller stehen lassen. Selbst die hartgesottensten Fleischliebhaber freuen sich inzwischen über Abwechslung auf dem Grillteller und beißen begeistert in marinierte Maiskolben, Pesto-Tomaten, Gemüsepäckchen mit Schafskäse oder gegrillte Auberginen. Und ein frischer Brotfladen direkt vom Rost oder ein köstliches Dessert mit Holzkohlenaroma sind der Renner! Bei Vegetariern und Fleischessern gleichermaßen!

Nicht nur Fleisch und Wurst bekommen auf dem Rost ihr typisches Aroma und die unwiderstehlichen Streifen, die nun einmal zum Grillspaß dazugehören. Ganz zu schweigen von der Kruste, die für den richtigen Biss sorgt. Egal ob Sie Gemüse, Käse, Brot oder Obst auf den Rost legen – Sie kommen voll auf Ihre Kosten. Damit das Grillen zum wahren Gourmet-Erlebnis wird, sollten die Zutaten jedoch frisch und von guter Qualität sein. Am frischesten, schmackhaftesten und gesündesten sind sie, wenn sie aus der Region stammen. Denn je länger Gemüse und Co. im Flieger oder auf der Straße unterwegs sind, desto mehr verlieren sie an Aroma und Inhaltsstoffen.

Wer beim lokalen Händler oder auf dem Markt kauft, kann sicher sein, dass Konservierungsstoffe und Fungizide gar nicht oder nur sehr sparsam eingesetzt wurden. Der Hofladen des Bauern, der seine Waren direkt vom Feld verkauft oder der Bio-Händler – bei beiden sind Sie auf der sicheren Seite. Auf diese Weise enthalten Sie nicht nur schmackhafte Produkte, Sie sorgen auch dafür, dass Produzenten und Händler in der Region gestärkt werden. Grillen ist ein Lebensgefühl. Und dazu gehört eben auch ein bewusster Einkauf.

GRILL IST NICHT GLEICH GRILL

Holzkohle, Elektro oder Gas? Wie auch immer Sie sich entscheiden: Probieren Sie die köstlichen Rezepte in diesem Buch aus. Sie werden begeistert sein und gar nichts anderes mehr grillen wollen.

Der traditionelle Holzkohlegrill

Bei Romantikern muss es beim Grillen einfach rauchen ... Die Röststoffe und würzigen Aromen der glühenden Holzkohle tragen zum besonderen Aroma bei, auf das echte Grillfans nicht verzichten wollen. Bei der Geräteauswahl sollten Sie jedoch auf ein paar Dinge achten: Moderne Geräte sind fast immer mit einem Deckel ausgestattet (Kugelgrill), auf diese Weise können Sie direkt und indirekt grillen. Abtropfende Säfte sollten nicht in die Glut gelangen können und der Grillrost sollte höhenverstellbar sein.

Ist das wichtigste Utensil – Briketts oder Holzkohle – mit einer feinen, weißen Ascheschicht überzogen, kann der Grillspaß losgehen. Auch beim Holzkohlekauf sollten Sie auf die Qualität achten. Auf der Verpackung sollte das DIN-Zeichen ersichtlich sein. Sorten mit dieser Aufschrift wurden nicht mit künstlichem Klebstoff hergestellt und sind frei von Schadstoffen. In preiswerten Kohlesäcken sind die Stücke häufig unregelmäßig groß, was eine ungleiche Hitzeverteilung zur Folge hat. Diese Größenunterschiede gibt es bei Briketts nicht. Bei der Herstellung werden Kohlestaub und kleine Kohlestücke unter hohem Druck mit organischer Stärke als Klebstoff zu Briketts gepresst.

Pragmatisch: Gas- und Elektrogrill

Mit dem Gasgrill lässt sich sehr viel einfacher grillen, weil er nicht lange angeheizt werden muss. Einfach anzünden und los geht's! Ein weiterer Vorteil: Es entwickelt sich kein Rauch, der zum Beispiel Nachbarn stören könnte. Wer sich einen Gasgrill anschaffen möchte, sollte ebenfalls einiges beachten. Die Temperaturregelung erfolgt über die Gaszufuhr, deswegen ist es wichtig, dass der Grill zwei oder mehrere Brenner besitzt, die unabhängig voneinander regelbar sind. Säfte dürfen auf gar keinen Fall auf einem Brenner landen: Ein Gasgrill sollte über spezielle Stahlbleche verfügen, die das verhindern.

Sofern eine Steckdose in der Nähe ist, ist der Elektrogrill immer bereit, seinen Dienst zu tun. Das praktische Gerät ist schnell aufgebaut und heizt das Essen über Heizstäbe an. Da Elektrogrills weder Grillanzünder noch Kohle benötigen und keine Säfte auf die Heizelemente tropfen können, entwickeln sich auch keinerlei schädliche Dämpfe. Indirekt grillen lässt sich mit diesem Gerät allerdings nicht, dafür ist es aber eine Alternative, wenn das Grillen mit Holzkohle auf dem Balkon nicht erlaubt ist.

Direktes und indirektes Grillen

Die wohl bekanntesten Grillarten sind hierzulande das direkte und indirekte Grillen. Beim direkten Grillen wird das Grillgut in der Regel direkt auf einem Rost für kurze Zeit über der offenen Hitze gegrillt. Es eignet sich für kleinere Stücke, etwa Früchte, Gemüse und Käse, die schnell weich werden. Wer auf eine knusprige Konsistenz und eine schöne braune Kruste nicht verzichten möchte, sollte direkt grillen. Beim indirekten Grillen dagegen wird das Grillgut langsam und sanft gegart. Die Glut konzentriert sich nur auf eine Seite des Grills, d. h. zum indirekten Grillen kommt das

Grillgut auf die indirekte Seite des Rosts. Zuvor kann es einige Minuten direkt über die Glut gelegt werden, damit beispielsweise der natürliche Zucker von Gemüse karamellisiert.





PRAKTISCHE HELFER

Bevor es so richtig zur Sache geht, sollten einige praktische Helfer auf einem Beistelltisch bereit gelegt werden. Das richtige Zubehör vereinfacht das Leben. Denn nichts ist nerviger, als wenn plötzlich irgendetwas fehlt.

Anzünder

Feste Anzünder gibt es aus unterschiedlichen Materialien, meist in Form von kleinen Würfeln. Bei festen Anzündhilfen werden die Holzkohle oder die Briketts zu mehreren kleinen Pyramiden aufgeschichtet, dort die Würfel hineingesteckt und entzündet. Anschließend wird die glühende Holzkohle verteilt.

Anzündkamin

Das beste und leider noch viel zu unbekannte Hilfsmittel zum Grillen ist ein Anzündkamin, der die Kohle in einem Behälter schnell und einfach zum Brennen bringt. Er sollte ein Fassungsvermögen von mindestens fünf Litern haben.

Zangen

Um die Kohlen aufzulockern oder Briketts gezielt zu positionieren, brauchen Sie eine möglichst lange Zange. Es ist sehr unappetitlich, die mit Kohlenstaub verschmutzte Kohlenzange auch für das Grillgut zu verwenden. Deshalb sollten Sie auf alle Fälle noch eine zusätzliche Zange besitzen.

Grillbürste

Damit reinigen Sie den Rost – die Bürste sollte Borsten aus rostfreiem Stahldraht und einen möglichst langen Stil besitzen.

Grillpfanne

Ideal zum Grillen kleinerer Stücke, wie etwa Pilze und kleiner Tomaten. Die gelochte Pfanne muss 5–10 Minuten vorheizen, bevor sie zum Einsatz kommt. Alternativ Grillschalen verwenden.

Silikonpinsel

Diese Pinsel sind hygienisch und langlebig. Sie verteilen Fett, Öl und Marinade gleichmäßig und optimal dosiert. Die speziellen Kunststoffborsten sind hitzebeständig und lassen sich einfach reinigen. Silikonpinsel vertragen Temperaturen bis 300 Grad und können problemlos in der Spülmaschine gewaschen werden.

Grillspieße

Die günstigen Holzspieße müssen vor dem Gebrauch gewässert werden, damit sie nicht verkohlen. Besser sind jedoch Metallspieße. Sie sollten abgeflacht sein, damit das Grillgut beim Wenden nicht abrutscht und sich das Grillgut darauf nicht dreht. Außerdem sollten sie nicht zu lang sein, denn dann können Sie eventuell den Deckel Ihres Grills nicht mehr schließen oder haben Probleme beim Positionieren auf dem Rost.

Grillhandschuhe

Wer sich nicht verbrennen möchte, sollte unbedingt ein Paar gut isolierter Grillhandschuhe parat haben.

Timer

Wenn mehrere Köstlichkeiten mit unterschiedlich langen Garzeiten auf dem Rost liegen, kommt man ohne Timer nicht aus. Er erinnert Sie auch ans Wenden.

GEMÜSE GRILLEN



Gemüse und Grill sind ein verführerisches Gespann. Auch wenn einige eingefleischte Würstchenfans immer noch die Nase rümpfen - sie wissen ja gar nicht, was ihnen entgeht!

Auf dem Rost entwickeln nahezu alle Gemüsesorten ein einzigartiges Aroma, schonender garen sie in Alufolie verpackt oder in Grillpfanne/Grillschale. Diese werden wiederum mit etwas Öl bestrichen, damit das Gemüse nicht haften bleibt. Damit das Grillgut nicht nur Geschmack, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe behält, sollte es nicht zu heiß und nicht zu lange gegrillt werden.

Paprikaschoten

Die roten, gelben, orangeroten und grünen Schoten bringen nicht nur Farbe, sondern auch viele Vitamine auf den Teller. Nur ganz sollten Sie nicht auf den Rost, weil sie dann

schwarz werden. Nach dem Waschen werden die Schoten halbiert, entkernt, die Trennhäute herausgeschnitten und dann geviertelt oder in mundgerechte Stücke (z. B. für Spieße) geschnitten. Pinseln Sie das Gemüse mit Öl oder Butter ein, damit die Feuchtigkeit nicht verloren geht und die Paprika nicht austrocknet. Wenn Sie mögen, können Sie zusätzlich verschiedene Kräuter darüber streuen. Sie können die Paprika vor dem Grillen auch in Marinade einlegen.

Tomaten

Ob klein, groß, länglich oder rund: Tomaten sind saftig, aromatisch und über die Maßen gesund. Am besten schmecken sie in den Sommermonaten. Es gibt viele Möglichkeiten, Tomaten auf dem Grill zu veredeln. Die einfachste Art: Schneiden Sie nicht allzu reife große Fleischtomaten einfach quer in zwei Hälften und bestreuen Sie die Schneideflächen mit reichlich braunem Zucker. Legen Sie die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten für 5 Minuten auf den Grill. Zum Servieren werden die knusprig-braunen Schnittflächen mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreut. Auch gefüllt mit Käse (Mozzarella, Schafskäse, Parmesan, Gorgonzola usw.) und klein geschnittenem Gemüse schmecken Tomaten vom Grill herrlich!

Pilze

Pilze sind richtige Allroundtalente und ein vegetarisches Grillvergnügen wäre ohne sie undenkbar. Kleine Champignons gehören mit anderen Gemüsesorten auf Spieße, in Alufolie eingewickelt und mit etwas Kräuterbutter oder Pesto getoppt, schmoren sie schonend im eigenen Saft. Mittelgroße Pilze lassen sich sehr gut füllen. Drehen Sie den