

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

VEGGIE GRILLEN



G|U

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 varii-
ren. 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



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Grillen • Pro Portion ca. 255 kcal, 11 g E, 19 g F, 10 g KH

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 DARAUS 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.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 7 Min. Grillen • Pro Portion ca. 140 kcal, 1 g E, 8 g F, 14 g KH

PFIRSICHE MIT CHILI-MINZ-TOPPING

WÜRZIG-SCHARF

2 EL Butter
2 TL brauner Zucker
1 Msp. gemahlene Vanille
4 reife, feste Pfirsiche
1 kleine rote Chilischote
4 Stängel Minze
2 EL Zitronensaft
½ TL Honig
2 EL Crème fraîche
Salz

1 Die Butter würfeln und in einem Topf mit dem Zucker und der Vanille schmelzen. Die Pfirsiche waschen und halbieren. Die Hälften auseinanderlösen und den Stein entfernen. Die Schnittflächen der Pfirsichhälften mit der Vanillebutter einpinseln.

2 Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und längs aufschlitzen. Die Kerne mitsamt den Trennhäutchen entfernen und die Chilihälften fein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Zitronensaft mit dem Honig, der Crème fraîche, Chili und Minze verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz abschmecken.

3 Den Grill anheizen. Die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Rost legen und ca. 5 Min. grillen, bis sie schön gebräunt sind. Umdrehen und 1–2 Min. weitergrillen. Die Pfirsiche auf Teller verteilen, mit dem Topping bedecken und servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 5 Min. Grillen • Pro Portion ca. 250 kcal, 6 g E, 13 g F, 26 g KH

MELONE MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

HOCHSOMMERLICH

1 Honigmelone (ca. 800 g)
3 EL Olivenöl
1 großer Zweig Rosmarin
1 TL rosa Pfefferkörner
1 EL Zitronensaft
½ TL Honig
Salz
100 g Ziegenfrischkäse

1 Die Melone halbieren und die Kerne aus der Mitte mit einem Löffel herauschaben. Die Melonenhälften in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben schälen und quer vierteln, dann mit 1 EL Olivenöl mischen.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner grob hacken. Den Zitronensaft mit dem Honig und Salz verrühren. Das restliche Olivenöl (2 EL) nach und nach unterschlagen. Den Rosmarin und den Pfeffer unterrühren.

3 Den Grill anheizen. Die Melonenscheiben auf den heißen Rost legen und 2 ½ Min. grillen. Dann wenden und nochmals 2 ½ Min. grillen. Herunternehmen und auf einer Platte verteilen. Vom Frischkäse mit einem Löffel Nocken abstechen und auf den Melonenscheiben verteilen. Das Rosmarindressing darüberlöffeln und die Melonenscheiben servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 6 Min. Grillen • Pro Portion ca. 420 kcal, 22 g E, 30 g F, 12 g KH

KLEINE CAMEMBERTS MIT FEIGENSALSA

FRUCHTIG-WÜRZIG

250 g frische Feigen
½ Bio-Zitrone
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
50 ml roter Portwein (ersatzweise Traubensaft)
3 EL Olivenöl
½ TL Chiliflocken
½ TL Honig
Salz
4 kleine Camemberts (je ca. 100 g)

AUßERDEM
Grillschale (ersatzweise Alufolie)

SERVIERTIPP

Die Feigensalsa schmeckt auch zu gegrilltem Halloumi, aber auch zu Grillgemüse wie Auberginen, Paprika oder Süßkartoffeln.

- 1 Die Feigen waschen, vom Stiel befreien und klein würfeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Die Feigen mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft, dem Thymian, dem Knoblauch, dem Portwein und 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Bei großer Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Feigen fast zerfallen. Die Salsa mit den Chiliflocken, dem Honig und Salz abschmecken und abkühlen lassen.
- 3 Den Grill anheizen. Die Camemberts auf beiden Seiten mit dem restlichen Öl (1 EL) einpinseln, in eine Grillschale oder auf Alufolie legen und auf dem heißen Rost pro Seite ca. 3 Min. grillen. Auf Teller setzen und mit der Feigensalsa servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
15 Min. Grillen •
Pro Portion ca. 70 kcal, 1 g E, 5 g F, 3 g KH

PAPRIKASALSA

PASST ZU KÄSE UND TOFU

1 große, fleischige rote Paprika • 1 Bund Petersilie • 1 Tomate • 2 EL Olivenöl • 2 TL Aceto balsamico • Salz • Chiliflocken (Menge nach Geschmack)

1 Die Paprika waschen, der Länge nach vierteln, Trennwände und Kerne entfernen. Mit der Hautseite nach unten auf den Grill legen und ca. 15 Min. grillen, bis die Haut schwarz wird. Die Paprika kurz abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und die Paprika fein hacken.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz sehr klein würfeln. Die Hälfte der Paprika mit dem Olivenöl fein pürieren, die restliche gehackte Paprika mit der Petersilie, der Tomate und dem Essig unterrühren. Die Salsa mit Salz und Chiliflocken nach Geschmack würzen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 145 kcal, 2 g E, 13 g F, 4 g KH

KORIANDER- GURKEN-DIP

WUNDERBAR ZU ALLEM GEMÜSE

1 kleine Gurke • Salz • ½ kleines Bund Koriandergrün • 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) • 200 g saure Sahne • 1 EL Öl • 1 TL Zitronensaft

1 Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit ½ TL Salz mischen und kurz ziehen lassen.

2 Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Flüssigkeit, die sich bei den Gurkenwürfeln gebildet hat, abgießen. Den Koriander, die saure Sahne, das Öl, den Zitronensaft und den Ingwer zu den Gurkenwürfeln geben und alles gut verrühren. Den Dip mit Salz abschmecken.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 65 kcal, 1 g E, 5 g F, 3 g KH

TOMATEN- MARINADE

ZU KÄSE UND GEMÜSE

200 g reife Tomaten • 2 Knoblauchzehen • 1 Frühlingszwiebel • 4 Zweige Thymian • ½ TL Chiliflocken • 1 TL Tomatenmark • 2 EL Olivenöl • Salz

1 Aus den Tomaten den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. In Würfel schneiden.

2 Den Knoblauch schälen, die Frühlingszwiebel waschen und putzen, beides grob würfeln. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abstreifen. Die Tomaten mit Knoblauch, Frühlingszwiebel, Thymian, Chiliflocken, Tomatenmark und Olivenöl fein pürieren. Die Marinade mit Salz abschmecken. Auf Gemüse, Käse oder auch (Süß-)Kartoffelscheiben verteilen und marinieren. Die Zutaten mit der Marinade grillen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 105 kcal, 0 g E, 10 g F, 3 g KH

ZITRONEN-ÖL- MARINADE

FÜR GEMÜSE UND HALLOUMI

1 Bio-Zitrone • 2 Zweige Thymian • 2 Zweige Salbei • 1 kleiner Zweig Rosmarin • ½ TL Pfefferkörner • ½ TL Fenchelsamen • 4 EL Olivenöl • 1 TL Ahornsirup • Salz

1 Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner und die Fenchelsamen im Mörser zerdrücken.

2 Die Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft mit den Kräutern, Pfeffer, Fenchelsamen und dem Olivenöl verrühren und mit dem Ahornsirup und Salz abschmecken. Gemüse- oder Halloumi-Scheiben damit einpinseln und mindestens 2 Std. marinieren.

GRILLFANS *aufgepasst!*



Eröffnen Sie die Grillsaison mit vegetarischen Gerichten vom Rost!

Hier kommen Köstlichkeiten wie knusprig-rauchiger Grill-Tofu, würziges Grillgemüse, fruchtig-krosse Mango-Halloumi-Spieße und Pizza vom Grill. Ran an den Grill und Gemüse, Obst und Pilze in allerschönster Form genießen: aufgespießt, gefüllt, getoppt, mit vielfältigen Dips und Saucen serviert.

Perfektes Grillvergnügen und das Beste aus saisonalem Gemüse, Käse, Tofu und sogar Obst herausholen.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

PEFC/04-32-0528

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9288-2



€ 11,99 [D]

www.gu.de