

EASY *vegetarisch* GRILLEN

70
fantastische
und kreative
Rezepte



riva

Patrick Rosenthal

EASY

Patrick Rosenthal

vegetarisch

GRILLEN

70

fantastische
und kreative
Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Abbildung Umschlag: Patrick Rosenthal

Abbildungen Innenteil: Patrick Rosenthal; shutterstock.com: jakkapan (S. 9, 39, 49, 61, 79, 125, 145)

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1750-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1452-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1453-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Gut zu wissen</i>	7
<i>Fleischlos glücklich</i>	9
Karotten-Hotdogs	10
Gemüse-Döner	13
Auberginenschnitzel	14
Rotkohlschnitzel	17
Burger mit Avocado-Topping	18
Frikadellen vom Grill	21
Grillwürstchen	22
Vegetarischer Hackbraten	25
Gyros vom Grill	26
Cevapcici	29
Süßkartoffelsteaks mit Kräuterdip	30
Seitan-Spareribs	33
Grillfackeln	34
Gegrillte Wraps vom Rost	37

Himmlicher Käse 39

Gegrillter Schafskäse mit Peperoni-Topping	40
Chili-Rolls mit Ricotta	43
Gegrillter Camembert	44
Käsekartoffeln	47

Bunte Spieße 49

Zucchini-Feta-Spieße	50
Pilzspieße	53
Tortellinispieße mit Dip	54
Tandoori-Spieße	57
Maultaschenspieße	58

Großartiges Gemüse 61

Gefüllte Rosmarinkartoffeln	62
Süßkartoffeln mit Couscousfüllung	65
Gegrillte Orientauberginen	66
Gegrillte Fleischtomaten	69
Gegrillter Lauch mit Gremolata	70
Spinatsandwich	73
Rührei in Grillpaprika	74
Gefüllte Spitzpaprika	77

<i>Wunderbare Beilagen</i>	79
Gegrillte Ananas	80
Krosse Grillpolenta	83
BBQ-Soße	84
Honig-Senf-Soße	87
Aioli	88
Pull-apart-Brot mit Käse	91
Nasi Goreng	92
Zaziki	95
Paprikasoße	96
Griechischer Bauernsalat	99
Tomatenbutter	100
Camembert-Baguette	103
Kräuterbutter	104
Ajvar	107
Hotdog-Brötchen oder Knoblauch-Buns	108
Hummus	111
Vegetarische Bratensoße	112
Trüffelpommes	115
Röstzwiebeln	116
Ketchup	119
Parmesan-Brot	120
Fruchtige Currysoße	123

Fantastische Salate 125

Gegrillter Caesar Salad.....	126
Grillgemüsesalat.....	129
Rotkohlsalat.....	130
Mais-Nudel-Salat »Mexiko-Style«.....	133
Camembert-Brezel-Salat.....	134
Gegrillter Fenchelsalat.....	137
Kartoffelsalat mit gegrillter Zucchini.....	138
Asia-Gurkensalat.....	141
Fruchtiger Currynudelsalat.....	142

Getränke für den perfekten Abend 145

Kräuterlimonade.....	146
Lemon-Longdrink.....	149
Apfel-Cocktail.....	150
Solero-Cocktail.....	153
Vanillesirup.....	153
Bier-Orangen-Cocktail.....	154
Bier-Punsch.....	154
Weißwein-Cocktail.....	157
Gegrillte Zitronenlimonade.....	158

Vorwort

Was bedeutet eigentlich »Easy Vegetarisch?«

Ganz einfach – vegetarisches Grillen muss nicht heißen, stundenlang für die Vorbereitung in der Küche zu stehen oder Zutaten zu kaufen, die man nicht einmal aussprechen kann. In diesem Buch werden Sie so manchem vegetarischen Klassiker wiederbegegnet, wie fantastischen Gemüsespießen oder einem würzigen Grillkäse, viele Rezepte sollen zudem einfach Lust machen, auch einmal etwas Neues auszuprobieren. Wer auf eine gegrillte Currywurst oder Spare ribs nicht verzichten möchte, ist hier bestens aufgehoben (auch ganz ohne Fleisch).

Im Kapitel »Wunderbare Beilagen« habe ich Basics zusammengestellt, die mit allen anderen Speisen kombiniert werden können. Und, um den Abend abzurunden, dürfen auch Salate und Getränke nicht fehlen.

Und da das Grillen nicht nur im Sommer stattfindet, können alle Gerichte nicht nur im Outdoor-Grill, sondern auch in der Grillpfanne oder auf dem elektrischen Grill zubereitet werden.

Ich wünsche Ihnen eine perfekte Grillzeit!

Gut zu wissen

Bei den Rezepten tauchen immer mal wieder die Begriffe indirektes und direktes Grillen auf. Beim indirekten Grillen werden die Speisen nicht direkt auf die Flamme gelegt, sondern an einer Stelle, an der das Grillgut nicht direkt mit den Flammen in Berührung kommt. Wenn der Grill geschlossen wird,

funktioniert er wie ein Backofen, und das Grillgut kann langsam garen. Direktes Grillen, also immer dann, wenn die vom Grill erzeugte Hitze direkt von unten auf die Speisen übertragen wird, eignet sich besonders für Speisen, welche in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen gegart werden sollen.



Fleischlos **GLÜCKLICH**

Jetzt wird endlich losgegrillt. Ob Hotdog oder Currywurst – hier muss nicht verzichtet werden. Seien Sie mutig und probieren sich aus. Auch wenn Tofu und Seitan bisher nicht auf Ihrer Einkaufsliste stand, werden Sie nach einiger Zeit Gefallen daran finden und sicherlich auch anfangen, andere Speisen damit zu kreieren.

Karotten-Hotdogs

Karotten?

Ganz genau, denn mal ehrlich: Beim Hotdog kommt es schließlich weniger auf die Wurst an als auf all die köstlichen Soßen und Toppings, oder?

Zutaten

FÜR 4 STÜCK

4 Karotten
 2 EL Olivenöl
 4 EL Sojasoße
 5 EL Apfelessig
 1 TL Knoblauchpulver
 ½ TL schwarzer Pfeffer
 ½ TL Salz
 ½ TL geräuchertes
 Paprikapulver
 4 Hotdog-Buns

Optionale Toppings

Ketchup
 Mayonnaise
 Sauerkraut
 Gewürzgurken
 Senf
 Salat
 Tomaten
 Mais

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Karotten schälen, zugeben und 15 Minuten kochen lassen.
2. Olivenöl, Sojasoße, Apfelessig, Knoblauchpulver, Pfeffer, Salz und Paprikapulver vermengen und die noch heißen, abgetropften Karotten zugeben und vermengen. Karotten im Kühlschrank am besten über Nacht ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag die Karotten aus der Marinade nehmen und von jeder Seite 4–5 Minuten grillen.
4. Die Buns auf dem Grill erwärmen, aufschneiden und mit Toppings nach Wahl belegen.

TIPP:

Am besten den Grillrost mit etwas Öl einpinseln.
 Die Karotten-Hotdogs eignen sich mit verschiedenen Toppings sehr gut fürs Grill-Büfett.





Gemüse-Döner

Ein klasse Rezept ist der Döner mit gegrilltem Gemüse, Salat und leckerer Soße. Da bleiben keine Wünsche offen!

Zutaten

FÜR 4 STÜCK

1 Zwiebel
1 Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
½ Aubergine
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
1 TL gem. Schwarzkümmel
¼ TL Muskat
¼ TL Chilipulver
½ TL Paprikapulver
1 EL Weißweinessig

Soße

2 Knoblauchzehen
400 g griechischer Joghurt
½ TL Salz
2 TL Olivenöl
2 TL Dill
2 EL Zitronensaft

Salat

100 g Rotkohl
¼ TL Salz
1 EL Zitronensaft
2 Tomaten
½ Salatgurke
4 kleine Fladenbrote oder ein großes (in 4 Stücke geschnitten)

1. Das Gemüse waschen. Zwiebel enthäuten und mit Zucchini, Paprika und Aubergine in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Gewürzen und Essig vermengen und in einer Grillschale 10 Minuten indirekt grillen. Dafür das Grillgut über der Glut platzieren und nicht zu direkt den Flammen aussetzen.
2. Für die Soße den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten verrühren.
3. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden (oder auf einer Julienne-Reibe reiben) und mit Salz und Zitronensaft vermengen. Gut mit den Händen durchkneten, sodass der Rotkohl schön weich wird.
4. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden.
5. Fladenbrot aufschneiden, auf dem Grill etwas anrösten und mit Rotkohl, Tomaten, Gurke, gegrilltem Gemüse und Joghurtsoße befüllen.

TIPP:
Viele Supermärkte bieten auch Tiefkühl-Grillgemüse an, das sich perfekt als Döner-Füllung eignet.

Auberginenschnitzel

Ein knuspriges Schnitzel ist das Beste, was eine Aubergine werden kann. Die Aubergine, die gern mal die kulinarischen Gemüter scheidet, wird kurzerhand zur perfekten Fleischalternative. Einfach mal ausprobieren!

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

2 große Auberginen
etwas Salz
1 Zweig Minze, gehackt
100 g Brotkrumen
oder Panko
30 g Parmesan, gerieben
1 Bio-Zitrone
Pfeffer
20 ml Milch
2 Eier
40 g Mehl
2 rote Zwiebeln
30 ml Rotweinessig
3 TL Ahornsirup

1. Die Auberginen waschen, vertikal in 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Minze waschen und fein hacken.
2. Brotkrumen mit dem Parmesan und der Minze vermengen und auf einen flachen Teller geben. Zitronenschale abreiben und mit Pfeffer unter die Parmesanmischung mengen. Milch und Eier verquirlen und auf einen flachen Teller geben.
3. Auberginen erst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in der Parmesanmischung wenden.
4. Auberginenschnitzel von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun grillen.
5. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln häuten, fein hobeln und mit Essig und Ahornsirup vermengen.
6. Die Schnitzel mit den roten Zwiebeln servieren.

