

EASY *vegan* GRILLEN

70
leckere und
kreative
BBQ-Rezepte



riva

Patrick Rosenthal

Patrick Rosenthal

EASY *vegan* GRILLEN

Trag Dich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalte
zu neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Patrick Rosenthal

EASY *vegan* GRILLEN

70
leckere und
kreative
BBQ-Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 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: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Abbildungen Umschlag und Innenteil: Patrick Rosenthal (Instagram: [patrick_rosenthal](https://www.instagram.com/patrick_rosenthal); www.patrickrosenthal.de)

Layout und Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2416-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2173-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2174-6



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

<i>Vegan grillen</i>	9
<i>Der richtige Grill</i>	10
<i>Gut zu wissen</i>	11
<i>Fleischersatzprodukte</i>	12
<i>Kleine Kräuterkunde</i>	13
<i>Auf das Olivenöl achten</i>	15
<i>Grillfreude</i>	17
Gegrillte Zucchini-Päckchen	18
Gegrillte Avocado	21
Gegrillte Spitzpaprika	22
Gegrillte Zucchini-Spaghetti	25
Karibische Blumenkohl-Wings	26
Jerk-Gewürz	26
Burger	29
Burgerpattys	29
Brioche-Burger-Buns	30
Rustikale Brötchen	31

Gemüse-Grillspieße	32
Knoblauch-Zitronen-Marinade	33
Teriyaki-Marinade	33
Mediterrane Marinade	34
Tofuspieße	35
Chili-Limetten-Marinade	35
Marokkanische Marinade	35
Libanesische Marinade	36
Hotdogs	39
Variation 1	39
Variation 2	39
Variation 3	40
Pilzspieße	41
Gegrillter Tofu mit Wassermelone	42
Sojasteaks	45
Auberginen-Pizza	46
Mexikanische Kartoffel-Bowl	49
Gegrillte Kartoffeln mit Minze	50
Tofu-Yakitori-Spieße	53
Kirschtomaten-Bruschetta	54
Käse-Toasties	57
<i>Beilagen</i>	59
Grill-Polenta	60
Sautierte Champignons	63
Olivenbrot	64
Pesto-Schnecken	67
Schnelle eingelegte Gurken	68
Gerösteter Brokkoli mit süßer Chilisoße	71
Gegrillte Brotecken	72
Quick-and-Easy-Pizzabrötchen	75
Baguette mit Spinatfüllung	76

Salate 79

Möhrensalat aus der Algarve 80
Avocado-Kirschtomaten-Salat 83
Panzanella-Salat 84
Gurkensalat 87
Nudelsalat 88
Kartoffelsalat mit Grillgemüse 91
Tomatensalat im Glas 92
BBQ-Kichererbsensalat 95
Cremiger Brokkolisalat 96
Mais-Spinat-Salat 99
Löwenzahnsalat 100

Butter, Dips und Saßen. 103

Aioli 104
Cocktailsöße 107
BBQ-Soße 107
Süße Chilisoße 108
Cashew Sour Cream 109
Queso-Dip 111
Scharfer Erdnuss-Dip 111
Vegane Mayonnaise 112
Olivenpaste 115
Pizzasöße zum Dippen 115
Kräuter-Knoblauch-Butter 116
Sesam-Chili-Butter 116
Knoblauch-Kartoffel-Dip 119
Zwiebel-Dip 119
Tomaten-Hummus 120
Caipirinha-Butter 123

Desserts 125

Ananas-Basilikum-Sorbet	126
Crunchy Grillobst	129
Veganes Vanilleeis	130
Veganes Kokoseis	131
Gegrillter Beeren-Crumble	133
Obstpäckchen	134
Gegrillte Ananas mit Karamell	137

Sommerdrinks 139

Ruc-Rocket	140
Koriander-Bellini	143
Koriandersirup	143
Grill-Smoothie	144
Lava-Cocktail	147
Gegrillte Margarita	148
Erdbeerlimonade	151
Kirsch-Bourbon-Cola-Smash	152
Frozen Brombeermilch	155

Zutatenregister 156

Vegan grillen

Mittlerweile wissen wir alle, dass es nicht schwer ist, sich vegan zu ernähren. Meine langjährigen Leser*innen wissen auch, dass ich schon fast alle Ernährungsformen ausprobiert habe. Ich versuche gerne Neues und höre auf meinen Körper. Und wer das tut, wird schnell merken, was ihm guttut.

Die vegane Ernährung hat mich noch weiter angetrieben, mit Gewürzen zu experimentieren, und verleitet mich auch dazu, mehr frisches Obst und Gemüse zu verwenden. Ernährung muss und sollte Spaß machen. Und vor allem sollte sie neugierig machen. Trau dich, einfach mal Dinge auszuprobieren.

Die Grillsaison ist eine tolle Gelegenheit, um für sich und seinen eingeladenen Besuch einmal etwas Neues auf den Grill und Tisch zu bringen. So wird Grillen wieder richtig spannend.

Ich packe nicht einfach industriell gefertigte Fleischersatzprodukte auf den Rost, denn Grillen ist so viel mehr als nur Bratwurst und Co.

Es warten krosse Käse-Toasties, karibische Blumenkohl-Wings und leckere Desserts auf dich. Und natürlich dürfen Salate, Drinks und eine Menge an Soßen und Dips nicht fehlen. Das wird richtig lecker ...

Teile deinen Grillsommer gerne mit mir. Versieh deine Fotos auf den Social-Media-Kanälen mit *#vegangrillenmitpatrick*.

Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe und einen wunderbaren Sommer

Patrick

Der richtige Grill

Grillen ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der Welt. Es gibt viele verschiedene Arten von Grills auf dem Markt, die alle unterschiedliche Eigenschaften und Vorteile haben.

Holzkohlegrill

Der Holzkohlegrill ist der Klassiker unter den Grills. Er besteht meist aus einem Metallgestell, einer Feuerschale und einem Rost. Zum Anzünden werden Kohle oder Briketts benötigt, die unter dem Rost angezündet werden. Der Rauch des Holzkohlegrills verleiht dem Grillgut einen einzigartigen Geschmack. Ein Nachteil des Holzkohlegrills ist, dass es eine gewisse Zeit dauert, bis die Kohle durchgeglüht und der Grill einsatzbereit ist. Außerdem kann es schwierig sein, die Temperatur zu regulieren.

Gasgrill

Der Gasgrill hat den Vorteil, dass er schnell einsatzbereit ist und die Temperatur einfach reguliert werden kann. Er besteht aus einem Metallgestell, einer Gasflasche und einem Rost. Der Gasgrill hat den Nachteil, dass er dem Grillgut nicht den Rauchgeschmack des Holzkohlegrills verleiht.

Elektrogrill

Der Elektrogrill ist ideal für Menschen, die in Wohnungen leben, in denen es keine Möglichkeit gibt, einen Holzkohle- oder Gasgrill zu nutzen. Der Elektrogrill benötigt nur eine Steckdose und ist schnell einsatzbereit. Ein Nachteil ist, dass er nicht so heiß wird wie ein Holzkohle- oder Gasgrill und daher das Ergebnis nicht so kross ausfällt.

Pelletgrill

Der Pelletgrill ist eine relativ neue Art von Grill, die immer beliebter wird. Er verwendet Holzpellets als Brennstoff. Seine Vorteile sind, dass er sehr einfach zu bedienen ist und den Rauchgeschmack des Holzkohlegrills liefert. Der Pelletgrill hat den Nachteil, dass er relativ teuer ist und spezielle Pellets benötigt.

Keramikgrill

Der Keramikgrill ist ein runder Grill, der aus Ton oder Keramik besteht. Diese Grills sind sehr vielseitig und können zum Grillen, Räuchern, Braten und Backen verwendet werden. Allerdings sind sie in der Regel teurer und schwerer als andere Arten von Grills.

Smoker

Der Smoker ist eine Art von Grill, der speziell zum langsamen Räuchern von Fleisch verwendet wird. Er hat den Vorteil, dass er sehr hohe Temperaturen erreichen und das Grillgut langsam garen kann.

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 Grillgut, welches in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen gegart werden soll.

Fleischersatzprodukte

Beim Kauf von fertigen Fleischersatzprodukten unbedingt auf die Zutatenliste achten. Einige Hersteller*innen verwenden nämlich für einen intensiveren Geschmack viel Zucker, Salz und Fette und die Produkte enthalten teils Zusatzstoffe, die ich bedenklich finde.

Ich bin ein großer Fan von Tofu, denn eingelegt nimmt er jeden Geschmack an und liefert noch zusätzlich eine Menge Eiweiß. Man kann ihn auf Spieße stecken, im Ganzen grillen oder als Hackfleischersatz zerkrümeln und braten.

Auch als Feta-Ersatz ist er gut geeignet. Tofu über Nacht in Olivenöl und Kräuter einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und

in Folie oder Grillschale auf dem Grill mit Paprikastreifen oder anderem Gemüse garen.

Räuchertofu nutze ich meist als Ersatz für Speck, durch seine rauchige Note erhält jedes Gericht einen herzhaften Geschmack.

Bulgur und Couscous sind einfach perfekt zum Füllen von Paprika und Tomaten, für Salate und auch für die Zubereitung von veganen »Fleisch«-Bällchen.

Bohnen habe ich für mich neu entdeckt, denn sie sind so vielseitig einsetzbar. Bei mir kommen sie meist zur Zubereitung von Frikadellen und Burgerpattys zum Einsatz.

Kleine Kräuterkunde

Aromatische Kräuter können eine großartige Ergänzung zu jedem Grillgericht sein. Es ist wichtig zu beachten, dass Kräuter nicht zu lange auf dem Grill bleiben sollten, da sie schnell verbrennen können. Verwende sie stattdessen als Würzmittel oder als Teil einer Marinade, um den Geschmack deines Grillguts zu verbessern.

Hier sind einige der besten Kräuter, die beim Grillen verwendet werden können:

Rosmarin

Dieses robuste Kraut eignet sich besonders gut zum Grillen. Einige frische Rosmarinnadeln auf das Grillgut streuen, bevor es auf den Grill gelegt wird.

Thymian

Thymian ist ein vielseitiges Kraut, das perfekt zu Gemüse passt. Gehackte frische Zweige, verrührt mit Olivenöl, ergibt eine einfache und köstliche Marinade.

Oregano

Oregano ist ein klassisches Kraut, das bei der Zubereitung von Pizza und Pasta verwendet wird. Es eignet sich aber auch hervorragend zum Grillen, zum Beispiel als Zutat für Burgerpattys.

Minze

Minze eignet sich perfekt für sommerliche Salate aus Wassermelone oder Gurken. Fein gehackt und mit griechischem Joghurt verrührt, wird daraus eine köstliche Soße für Grillspieße.

Basilikum

Frisches Basilikum eignet sich gut für Tomaten-Mozzarella-Salat, aber auch für eine leckere Marinade. Dazu einfach einige Blätter klein hacken und mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl verrühren.

Zitronenthymian

Diese seltenere Variante des Thymians hat einen erfrischenden Zitrusduft und eignet sich hervorragend für Gemüse.

Salbei

Das in der italienischen Küche beliebte Gewürz eignet sich perfekt zum Verfeinern von Gemüsegerichten. Salbei macht sich auch gut in Grillmarinaden, als Zutat in Erfrischungsgetränken (Limonaden) oder in Beilagen wie Polenta. Außerdem wird getrockneter und gemahlener Salbei auch gern mit Estragon und Thymian gemischt.

Estragon

Estragon hat einen leicht süßen Geschmack und ist perfekt, um eine leckere Senf-Estragon-Soße für gegrillte Spieße zu machen.

Koriander

Koriander hat einen einzigartigen Geschmack und eignet sich gut für Gegrilltes. Klein gehackt wird er zusammen mit etwas Limettensaft, Chili und Knoblauch zu einer köstlichen Marinade.

Lavendel

Lavendel hat einen subtilen, blumigen Geschmack. Für das gewisse Etwas ein paar Lavendelblüten auf gegrillten Tofu streuen.

Bohnenkraut

Bohnenkraut hat einen leicht bitteren Geschmack und passt gut als Zutat in selbst gemachte Kräuterbutter für gegrillte Maiskolben.



Auf das Olivenöl achten

Wer beim Kauf mal auf die verschiedenen Sorten Olivenöl achtet, wird schnell feststellen, dass es Unmengen an Varianten und somit auch verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt. Auch hier gilt es, einfach mal auszuprobieren. Es gibt doch nichts Leckereres, als ein Stück Brot in Olivenöl mit etwas Salz zu tunken und zu genießen. Einige Sorten sind äußerst hitzestabil und können so gut zum Grillen und Braten verwendet werden.

Ein kleiner Überblick:

Olivenöl extra nativ

Die extra nativen Olivenöle sind Öle von höchster Qualität und haben daher ausgezeichnete Geschmacks- und Aromaeigenschaften. Extra natives Olivenöl ist eine Quelle einfacher ungesättigter Fettsäuren.

Olivenöl

Öle, die ausschließlich eine Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl oder extra nativem Olivenöl in unterschiedlichen Anteilen enthalten. Mit einem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, die wesentlich für eine gesunde Ernährung sind.

Natives Olivenöl

Öl mit bemerkenswertem Geschmack und Aroma. Mit antioxidativen Eigenschaften. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Und noch ein Tipp zur richtigen Lagerung: Olivenöl soll vor Licht, Wärme, Luft und starken Gerüchen geschützt werden. Undurchsichtige Behälter oder dunkle Materialien eignen sich daher am besten zur Lagerung von Olivenöl. Es ist auch wichtig, den Behälter immer gut verschlossen zu halten, damit kein Sauerstoff eindringt.