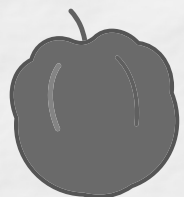


Veggie Power für dein BBQ

111 REZEPTE



111 einfache vegetarische Grillrezepte für Grillgemüse, Burger, Spieße, Tofu, Seitan, Beilagen und Saucen – inklusive veganer Rezeptideen



Inhalt



Teil 1: Gemüse vom Grill

1. Mediterrane Zucchini-scheiben	9
2. Paprika mit Kräutermarinade	10
3. Auberginensteaks mit Knoblauch	11
4. Gegrillter grüner Spargel	12
5. Maiskolben mit Limettenbutter	13
6. Champignons mit Kräuterfüllung	14
7. Tomaten mit Basilikumöl	15
8. Fenchel mit Zitronenmarinade	16
9. Süßkartoffelscheiben vom Grill	17
10. Blumenkohlsteaks mit Paprika	18
11. Brokkoli mit Sesam	19
12. Gegrillte Möhren mit Ahornsirup	20
13. Spitzkohl mit Senfdressing	21
14. Kürbisspalten mit Rosmarin	22
15. Lauch mit Zitronenöl	23
16. Kartoffelpäckchen mit Kräutern	24
17. Bunte Gemüsepfanne vom Grill	25
18. Mediterrane Gemüsepakete	26

Teil 2: Veggie-Burger und Sandwiches

19. Klassischer Gemüseburger	28
20. Kidneybohnen-Burger	29
21. Kichererbsen-Burger	30
22. Linsensburger mit Haferflocken	31
23. Halloumi-Burger mit Tomate	32
24. Portobello-Burger	33
25. Tofu-Burger mit BBQ-Sauce	34
26. Seitan-Burger mit Röstzwiebeln	35
27. Zucchini-Feta-Burger	36
28. Süßkartoffel-Burger	37
29. Gegrilltes Gemüse-Sandwich	38
30. Veganer BBQ-Sandwich	39

Teil 3: Bunte Grillspieße

31. Mediterrane Gemüsespieße	41
32. Zucchini-Paprika-Spieße	42
33. Champignon-Zwiebel-Spieße	43
34. Halloumi-Gemüse-Spieße	44
35. Tofu-Teriyaki-Spieße	45
36. Tofu-Ananas-Spieße	46
37. Seitan-Paprika-Spieße	47
38. Tempeh-Zucchini-Spieße	48
39. Kartoffel-Rosmarin-Spieße	49
40. Mais-Zucchini-Spieße	50
41. Falafel-Gemüse-Spieße	51
42. Tofu-Jackfruit-Spieße mit Curry-Limetten-Mari... ..	52
43. Pfirsich-Halloumi-Spieße	53
44. Bunte Spieße mit Kräuteröl	54

Teil 4: Tofu und Tempeh

45. Knuspriger BBQ-Tofu	56
46. Tofu mit Kräuter-Knoblauch-Marinade	57
47. Tofu mit Sesam und Sojasauce	58
48. Scharfer Chili-Tofu	59
49. Zitronen-Pfeffer-Tofu	60
50. Mediterrane Tofusteaks	61
51. Räuchertofu mit Senfmarinade	62
52. Tofu im Gemüsepackchen	63
53. Tofu mit Erdnussauce	64
54. Tofu nach Teriyaki-Art	65
55. Knuspriger BBQ-Tempeh	66
56. Tempeh mit Ahorn-Senf-Glasur	67
57. Tempeh mit Paprikamarinade	68
58. Tempeh-Gemüse-Packchen	69

Teil 5: Seitan vom Grill

59. Klassische Seitansteaks	71
60. Seitan mit rauchiger BBQ-Marinade und Pistazi... ..	72
61. Seitan mit Knoblauch und Kräutern	73
62. Seitanrippchen mit BBQ-Sauce	74
63. Würzige Seitanstreifen	75
64. Seitan nach Gyros-Art	76
65. Seitan mit Chili-Essig-Marinade	77
66. Gefüllte Seitanrollen	78
67. Seitan-Gemüse-Pfanne	79
68. Seitanwürstchen vom Grill	80



Inhalt

Teil 6: Käse vom Grill

69. Klassischer Grillhalloumi	82
70. Halloumi mit Zitronenmarinade	83
71. Halloumi mit Honig und Thymian	84
72. Feta im Gemüsepackchen	85
73. Feta mit Tomaten und Oliven	86
74. Gegrillter Ziegenkäse	87
75. Camembert mit Kräutern	88
76. Paneer mit Tandoori-Gewürzen	89
77. Gefüllte Paprika mit Feta	90
78. Zucchinirollchen mit Frischkäse	91

Teil 7: Salate und Beilagen

79. Mediterraner Nudelsalat	93
80. Kartoffelsalat mit Kräutern	94
81. Couscous-Salat mit Gemüse	95
82. Bulgursalat mit Petersilie	96
83. Kichererbsensalat mit Tomaten	97
84. Linsensalat mit Paprika	98
85. Frischer Gurkensalat	99
86. Tomaten-Mozzarella-Salat	100
87. Gegrillter Maissalat	101
88. Knuspriges Knoblauchbrot	102
89. Kräuter-Fladenbrot vom Grill	103
90. Gefüllte Grillkartoffeln	104

Teil 8: Dips, Marinaden und Saucen

91. Klassische BBQ-Sauce	106
92. Rauchige Paprika-Mandel-Sauce	107
93. Scharfe Chili-Sauce	108
94. Kräuter-Knoblauch-Marinade	109
95. Zitronen-Kräuter-Marinade	110
96. Honig-Senf-Sauce	111
97. Vegane Ahorn-Senf-Sauce	112
98. Joghurt-Kräuter-Dip	113
99. Veganer Kräuterdip	114
100. Tzatziki	115
101. Hummus mit Zitrone	116
102. Paprika-Walnuss-Dip	117
103. Avocado-Limetten-Dip	118

Teil 9: Süßes vom Grill

104. Gegrillte Ananas mit Zimt	120
105. Pfirsiche mit Vanillejoghurt	121
106. Aprikosen mit Ahornsirup	122
107. Bananen mit Schokolade	123
108. Erdbeerspieße mit Schokolade	124
109. Apfelringe mit Zimt	125
110. Gegrillte Wassermelone	126
111. Süße Beerenpackchen	127

Außerdem

Vorwort & Grill-Wissen	4
Bonus: Dein vegetarischer Grillabend	128



Vorwort



Grillen bedeutet mehr als Fleisch über heißer Glut. Gemüse entwickelt kräftige Röstaromen, Tofu und Seitan nehmen würzige Marinaden auf, und aus Hülsenfrüchten entstehen saftige Burger. Dazu kommen knusprige Beilagen, frische Salate und selbst gemachte Saucen.

Vegetarisches Grillen darf unkompliziert bleiben. Wenige Zutaten, eine passende Grillmethode und etwas Aufmerksamkeit bei Temperatur und Garzeit reichen meist aus. Viele Gerichte lassen sich außerdem vegan zubereiten, ohne Geschmack oder Vielfalt einzubüßen.

Ob für einen spontanen Grillabend, ein gemeinsames Essen mit Freunden oder ein sommerliches Familienfest: Auf dem Rost ist Platz für weit mehr als die üblichen Beilagen.

Viel Freude beim Grillen und Genießen!



Einfach vegetarisch grillen



Vegetarisch oder vegan?

Vegetarische Gerichte können Milchprodukte, Eier oder Honig enthalten. Vegane Speisen kommen vollständig ohne tierische Zutaten aus.

Viele Zutaten lassen sich leicht austauschen:

- Butter durch Pflanzenöl oder vegane Margarine
- Joghurt durch eine ungesüßte pflanzliche Alternative
- Käse durch veganen Grillkäse oder marinierten Tofu
- Honig durch Ahorn- oder Agavendicksaft
- Mayonnaise durch vegane Mayonnaise

Achte bei Fertigprodukten wie Burgerbrötchen, Saucen, Brühen und Grillwürsten auf die Zutatenliste.

Bei Käse auf eine vegetarische Kennzeichnung beziehungsweise auf mikrobielles oder pflanzliches Lab achten.

Portionsgrößen und Mengenangaben

Die Mengen sind in der Regel für vier Portionen berechnet. Bei Beilagen, Salaten, Dips und Saucen hängt der tatsächliche Bedarf davon ab, wie viele weitere Speisen serviert werden.

Für größere Gruppen lassen sich die Zutaten entsprechend vervielfachen. Salz, Gewürze und Flüssigkeiten sollten dabei zunächst etwas zurückhaltender dosiert und anschließend abgeschmeckt werden.

Die wichtigsten Grillmethoden

Beim direkten Grillen liegt das Grillgut unmittelbar über der Hitzequelle. Diese Methode eignet sich für Gemüsescheiben, Spieße, Burger, Tofu, Seitan und andere Zutaten mit kurzer Garzeit.

Beim indirekten Grillen befindet sich das Grillgut neben der Hitzequelle. Der geschlossene Deckel verteilt die Wärme im Garraum. So garen größere Gemüsestücke, gefüllte Päckchen oder ganze Kartoffeln gleichmäßiger.

Empfindliche oder kleinteilige Zutaten gelingen auf einer Grillplatte oder in einer wiederverwendbaren Grillschale. Dadurch fallen sie nicht durch den Rost und kommen weniger stark mit offener Flamme in Kontakt.





Grundausrüstung

Für die meisten Gerichte genügen:

- Grill mit Rost oder Grillplatte
- lange Grillzange
- Grillwender
- scharfes Messer und Schneidebrett
- Schüsseln für Zutaten und Marinaden
- hitzebeständiger Pinsel
- Metallspieße oder gewässerte Holzspieße
- wiederverwendbare Grillschale
- hitzebeständige Handschuhe

Holzspieße sollten vor der Verwendung mindestens 30 Minuten in Wasser liegen. So verkohlen sie langsamer.

Garzeiten und Temperaturen

Die benötigte Garzeit hängt von der Hitze, der Größe und dem Wassergehalt der Zutaten ab. Auch Wind, Außentemperatur und Grillmodell beeinflussen das Ergebnis.

Feste Gemüsesorten wie Kartoffeln, Möhren oder Blumenkohl benötigen länger als Zucchini, Tomaten oder Pilze. Gleichmäßig geschnittene Stücke garen zur selben Zeit. Sehr festes Gemüse kann kurz vorgekocht werden.

Tofu, Tempeh und Seitan erhalten bei mittlerer bis hoher Hitze eine kräftige Oberfläche. Zuckerhaltige Marinaden verbrennen schnell und sollten erst gegen Ende der Grillzeit aufgetragen oder bei niedrigerer Temperatur verwendet werden.

Grillkäse darf außen gebräunt sein, sollte aber nicht dauerhaft über sehr starker Hitze liegen. Veggie-Burger werden vorsichtig gewendet, sobald die Unterseite stabil und gut gebräunt ist.

Sicher und sauber grillen

Der Grill steht auf einer festen, ebenen und nicht brennbaren Fläche. Zu Wänden, Pflanzen und leicht entzündlichen Gegenständen ist ausreichend Abstand nötig. Kinder und Haustiere sollten sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe aufhalten.

Grillanzünder gehört ausschließlich auf kalte Kohle. Spiritus, Benzin und andere leicht entzündliche Flüssigkeiten sind ungeeignet. Ein angezündeter Grill bleibt immer beaufsichtigt.

Rohes Gemüse, verzehrfertige Speisen und benutzte Arbeitsgeräte werden getrennt aufbewahrt. Werden gleichzeitig Fleisch oder Fisch zubereitet, benötigen vegetarische Speisen einen eigenen Grillbereich sowie separate Zangen, Bretter und Servierteller.





Marinade, die bereits mit rohen Zutaten in Berührung gekommen ist, sollte nicht ungekocht als Sauce verwendet werden. Reste und empfindliche Lebensmittel gehören möglichst schnell zurück in den Kühlschrank.

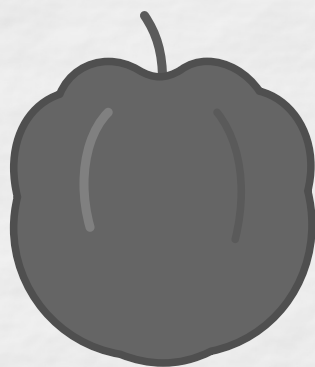
Nach dem Grillen muss die Glut vollständig erloschen und abgekühlt sein. In geschlossenen Räumen darf weder mit Holzkohle gegrillt noch ein noch warmer Holzkohlegrill abgestellt werden, da sich gefährliches Kohlenmonoxid bilden kann.





TEIL 1

Gemüse vom Grill



18 Rezepte · Nr. 1–18





Mediterrane Zucchini-scheiben

Vorbereitung 10 Minuten

Grillzeit 6–8 Minuten

Portionen 4

Vegan

Zutaten

- 3 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

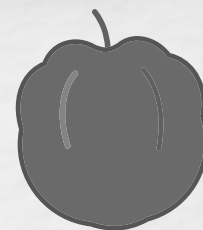


Zubereitung

- Die Zucchini längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Olivenöl, Oregano, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren.
- Die Zucchini-scheiben von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen.
- Bei mittlerer bis hoher Hitze je Seite 3–4 Minuten grillen.
- Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.



Paprika mit Kräutermarinade



Vorbereitung 10 Minuten

Grillzeit 10–12 Minuten

Portionen 4

Vegan

Zutaten

- 4 Paprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

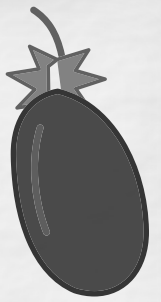


Zubereitung

- Die Paprikaschoten entkernen und in breite Streifen schneiden.
- Olivenöl, Zitronensaft, gepressten Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren.
- Die Paprikastreifen mit der Hälfte der Marinade vermengen.
- Bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten grillen und mehrmals wenden.
- Mit der restlichen Marinade und Petersilie servieren.



Auberginensteaks mit Knoblauch



Vorbereitung 15 Minuten

Ruhezeit 15 Minuten

Grillzeit 8–10 Minuten

Portionen 4

Vegan

Zutaten

- 2 große Auberginen
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL getrockneter Thymian
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung

- Die Auberginen längs in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Leicht salzen und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend trocken tupfen.
- Olivenöl, gepressten Knoblauch, Paprikapulver, Thymian und Pfeffer verrühren.
- Die Scheiben beidseitig mit der Marinade bestreichen.
- Bei mittlerer Hitze je Seite 4–5 Minuten weich grillen.
- Mit Zitronensaft beträufeln.



Gegrillter grüner Spargel

Vorbereitung 10 Minuten

Grillzeit 7–9 Minuten

Portionen 4

Vegan



Zutaten

- 600 g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale



Zubereitung

- Die holzigen Enden des Spargels abschneiden.
- Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- Quer zu den Roststäben bei mittlerer bis hoher Hitze 7–9 Minuten grillen. Regelmäßig wenden.
- Mit Zitronensaft und Zitronenschale verfeinern.



Maiskolben mit Limettenbutter



Vorbereitung 10 Minuten

Grillzeit 12–15 Minuten

Portionen 4

Vegetarisch

Zutaten

- 4 vorgegarte Maiskolben
- 40 g weiche Butter
- 1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale
- 1 EL Limettensaft
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- schwarzer Pfeffer



Zubereitung

- Butter, Limettenschale, Limettensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
- Die Maiskolben dünn mit einem Teil der Butter bestreichen.
- Bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten grillen und regelmäßig drehen.
- Mit der restlichen Limettenbutter servieren.



Vegane Variante: Butter durch vegane Margarine ersetzen.





Champignons mit Kräuterfüllung

Vorbereitung 15 Minuten

Grillzeit 10–12 Minuten

Portionen 4

Vegetarisch

Zutaten

- 12 große Champignons
- 150 g Frischkäse
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

- Die Champignons putzen und die Stiele vorsichtig herausdrehen.
- Frischkäse, Kräuter, gepressten Knoblauch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pilze mit der Creme füllen und außen dünn mit Olivenöl bestreichen.
- Mit der gefüllten Seite nach oben bei mittlerer, indirekter Hitze 10–12 Minuten grillen.



Vegane Variante: Pflanzlichen Frischkäse verwenden.

