

**EASY** Patrick Rosenthal  
*vegetarisch*  
**GRILLEN**

**70**  
fantastische  
und kreative  
Rezepte

**riva**

# 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.





# Rotkohlschnitzel

Lust auf ein Rotkohlschnitzel?  
Schnell gemacht und farbenfroh auf dem Teller.

## Zutaten

### FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Zitrone  
1 großer Rotkohl  
2TL Olivenöl  
1 rote Chilischote  
1 Bund Minze  
2TL Ahornsirup  
100 g gehackte und  
geröstete Haselnüsse

1. Zitrone auspressen und die Schale abreiben.
2. Rotkohl in 4 Scheiben à 2 cm schneiden und von beiden Seiten mit Öl einreiben.
3. Rotkohlscheiben in eine Grillschale geben und zugedeckt 25–30 Minuten grillen. Nach 15 Minuten wenden.
4. Chilischote klein schneiden, Minze waschen und hacken. Zusammen mit Zitronensaft, Zitronenschale, Minze, Ahornsirup und Haselnüssen in eine kleine Schale geben und vermengen. Vor dem Servieren die Rotkohlscheiben mit der Zitronen-Ahorn-Mischung begießen.

# Burger mit Avocado-Topping

Beim Grillen dürfen Burger auf gar keinen Fall fehlen. Gerade Kinder lieben die Burger mit Avocado-Topping. Und es hat sich noch keiner darüber beschwert, dass das Burger-Patty aus Linsen und Kichererbsen statt aus Schweine- oder Rinderfleisch besteht.

## Zutaten

### FÜR 4 STÜCK

#### Topping

1 Mango  
1 Avocado  
1 rote Zwiebel  
½ Bund Koriander  
½ Teelöffel Limettensaft  
Salz  
Pfeffer

#### Burger

80 g rote Linsen  
450 g Kichererbsen  
(aus dem Glas)  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Koriander  
1 TL Meersalz  
1 TL Kurkuma  
1 TL Chilipulver  
2 rote Zwiebel  
1 Jalapeño  
1 rote Paprikaschote  
1 Möhre  
100 g Haferflocken  
1 TL Speisestärke  
4 Brioche-Burgerbrötchen  
4 große Salatblätter

1. Mango und Avocado schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel enthäuten und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alles zusammen mit Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Linsen und Kichererbsen abseihen. Linsen in einem Topf mit 350 ml Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, dann abseihen.
3. Knoblauch häuten und grob hacken. Koriander grob hacken. Alles zusammen mit Meersalz, Kurkuma und Chilipulver in einen Mixer oder Food-Processor geben und pürieren.
4. Gemüse waschen. Zwiebel, Jalapeño, Möhre und Paprika fein hacken und untermengen. Haferflocken nach und nach untermengen, bis die Masse leicht klebrig wird. Speisestärke unterkneten. Aus der Masse 4 Patties formen.
5. Pattys auf dem Grill von jeder Seite 3 Minuten anbraten.
6. Burgerbrötchen mit je einem Salatblatt belegen, Patty darauf platzieren und mit dem Avocado-Mango-Topping garnieren.





# Frikadellen vom Grill

Eine Frikadelle ist einfach ein toller Klassiker, der auch lohnt, mal vegetarisch gegrillt zu werden.

## Zutaten

### FÜR 12 STÜCK

500 g gemischtes Gemüse  
(Karotten, Zucchini,  
Erbsen und Paprika)  
1 Zwiebel  
1 EL Gemüsebrühepulver  
1 Knoblauchzehe  
50 g Haferflocken  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer

1. Gemüse waschen und Zwiebel schälen. Alles fein raspeln oder hacken und zusammen mit 100 ml Wasser und dem Gemüsebrühepulver in einen Topf geben und aufkochen lassen. Wasser abgießen und das Gemüse auskühlen lassen.
2. Knoblauch auspressen. Mit den Haferflocken und den Eiern zur Gemüse Mischung geben und unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Frikadellen formen und von beiden Seiten goldbraun grillen.

### TIPP:

Die Frikadellen vor dem Grillen in Semmelbrösel wenden. So werden sie besonders knusprig. In den Grillmonaten gibt es in den Lebensmittelmärkten oft vorbereitetes Grillgemüse in der TK-Abteilung. Dieses einfach auftauen lassen und klein hacken.