

Patrick Rosenthal

EASY *vegan* GRILLEN

70
leckere und
kreative
BBQ-Rezepte

riva

© 2023 des Titels »Easy vegan grillen« von Patrick Rosenthal (ISBN 978-3-7423-2416-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

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.



Grillfreude

Natürlich wäre es einfach, lediglich Tofuwürstchen und Seitansteaks auf den Grill zu legen, aber wie du sehen wirst gibt es noch so viele andere Köstlichkeiten, die sich als Grillgut eignen.

Wer vegane Grillprodukte kauft, muss allerdings ein paar Dinge beachten. Die meisten Produkte sind bereits vorgegart und müssen nur noch auf den Grill, um heiß zu werden und eine schöne Grillkruste zu bekommen. Auch verbrennen sie schneller, sodass ich den Rost lieber etwas höher hänge oder das Grillgut eher am Rand des Grills platziere.

Gegrillte Zucchini­päckchen

Zutaten

FÜR 4 STÜCK

150 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
150 g Couscous
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasoße
1 große Zucchini

1. Gemüsebrühe und 1 EL Olivenöl in einen Topf geben, verrühren und zum Kochen bringen.
2. Couscous in eine Schüssel füllen und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Kurz verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen.
4. Sojasoße zugeben, Couscous untermengen und 3 Minuten braten.
5. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler in 16 dünne Streifen hobeln. Jeweils 2×2 Streifen über Kreuz auslegen.
6. Couscous in die Mitte der Zucchinikreuze setzen, die Streifen einklappen, leicht andrücken und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln.
7. Zucchini­päckchen über direkter Hitze pro Seite 3–4 Minuten grillen.

TIPP:
Dazu passt die Cashew Sour Cream
von Seite 109.





Gegrillte Avocado

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

4 Avocados
1 EL Zitronensaft
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl + mehr zum
Bepinseln
¼ TL gemahlener Kreuz-
kümmel
Salz
Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie

1. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Zitronensaft bepinseln.
2. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch würfeln. In eine Schüssel geben.
3. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides zu den Tomaten geben.
4. Knoblauch schälen und dazupressen.
5. Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und alles gut vermischen.
6. Avocadohälften mit Olivenöl bepinseln und mit der Schnittfläche nach unten 3 Minuten auf direkter Hitze grillen.
7. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
8. Avocadohälften mit der Tomatenmischung füllen und mit Petersilie bestreuen.

Gegrillte Spitzpaprika

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl + mehr für
die Grillschale
Salz
Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
200 g veganer Feta
3 Stiele Petersilie
½ TL getrocknete
mediterrane Kräuter
4 rote Spitzpaprika-
schoten

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann abkühlen lassen.
3. Feta in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Beides mit den getrockneten Kräutern unter die Zwiebelmasse rühren.
4. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Hälften mit der Feta-Masse füllen und das restliche Olivenöl darüber träufeln. Paprikahälften in eine leicht geölte Grillschale setzen und 20 Minuten grillen.

