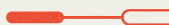


100 VEGANE REZEPTE BLOG
eat this!
★★★
Est. 2011



VEGAN GRILLEN

• KANN JEDER •



NADINE HORN & JÖRG MAYER

NEUN
ZEHN

· INHALTSVERZEICHNIS ·

Vorwort	5
-------------------	---

GRILLWISSEN

Grundausstattung	10
Wo und wann man ein Feuer anzünden darf	16
Mit was man am besten Feuer macht	17
Wie man ein Feuer anzündet	17
Die Hitze im Grill richtig steuern.	18
Verschiedene Grillmethoden	19
Räuchern	20
Den Grill reinigen	22
Sicherheit	23

REZEPTE

WIE MAN VEGAN GRILLT

Wie man Gemüse richtig grillt.	28
Wie man Tofu richtig grillt	31
Wie man Tempeh richtig grillt.	32
Wie man Seitan richtig grillt	32

BURGER, SANDWICHES & BRATLINGE

Quinoa-Kichererbsen-Burger	39
Portobello-Panini	41
Bananen-Patties.	43
Auberginen-Gyros.	45
Mega Bean Burger.	47
Gegrillte Onigiri	49
Grilled Veggie Sub.	51
BBQ-Tempeh-Sandwich	53

Pulled-Pilz-Sandwich	55
Tofu-Sandwich	57
Grilled Cheese Sandwich	59

STEAKS, WÜRSTCHEN & SPIESSE

Pfeffriges Tofusteak	63
Rostbratwürstchen	65
Gegrillte Kräuterseitlinge	67
Blumenkohlkotelett	69
Tandoori-Tofuspieße	71
Vegane Spareribs	73
Spanische Tapasspieße	75
Auberginensteak	77
Seitansteak.	79
BBQ-Zwiebspieße	81
Auberginen-Hot-Dogs	83
Selleriesteak	85
Rosenkohlspieße	87
Feurige Chorizo.	89

GEMÜSE - GEFÜLLT, GERÖSTET & GESCHMORT

Zucchini-päckchen.	93
Geröstete Babykarotten	95
Gegrillte Artischocken.	97
Gefüllte grüne Paprika	99
Gegrillter Pak Choi	101
Gegrillte Maiskolben.	103
Gegrillte Lauchzwiebeln	105
Hasselback-Kartoffeln	107
Gefüllte Portobellos	109
Gegrillte Weinblätter	111

Knusprige Potato-Skins	113
Grüner Barbecue-Spargel	115
Geschmorte Radieschen	117
Barbecue-Avocados	119
Saftige Riesenzwiebel	121
Gefüllter Krautkopf	123
Gefüllte Süßkartoffeln	125
Craftbeer-Gemüsechili	127
Gefüllte Grilltomaten	129

PIZZA, WRAPS & CO.

Pizza Arrabiata	133
Shish-Kebab-Wraps	135
Melanzani-Pizza-Bites	137
Gegrillte Butternut-Tacos	139
Flammkuchen vom Grill	141
Deep Dish Pies	143
Pesto-Grilltarte	145
Gegrillte Quesadillas	147
Vietnamesische Pizza	149

SALATE

Panzanella	153
Kale Salad	155
Gegrillter Zucchini-salat	157
Granatapfel-Taboulé	159
Marinierter Fenchelsalat	161
Gegrillter Kartoffelsalat	163
Quinoa-Bohnen-Salat	165
Crunchy Coleslaw	167
Szechuan-Gurkensalat	169

SAUCEN

Dreierlei BBQ-Saucen	173
Cashew Sour Cream	175
Dreierlei Grillbutter	177
Gazpacho-Mojo	179
Weiß-Bohnen-Hummus	181
Dreierlei Joghurt-Saucen	183
Grüne Chili-Sauce	185
Mango-Habanero-Sauce	187
Dreierlei Salsas	189

BROT & MEHR

Vollkornbrot	193
Bread & Butter Pickles	195
Pull Apart Bread	197
Veganer Mozzarella	199
Softes Maisbrot	201
Pink Pickles	203
Stockbrot	205
Süßkartoffel-Buns	207
Scharfe Radieschen-Pickles	209
Gegrillte Chapatis	211
Register	214
Impressum	224





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Hallo, herzlich Willllkommen! Schön, dass du da bist.

Nimm' dir ein kühles Bierchen, der Grill ist schon vorgeheizt.
Heute wird vegan gegrillt – und zwar auf's Leckerste.

Natürlich kommen auch Tofu und Seitan auf den Grill, aber auch Gemüsefans kommen voll auf ihre Kosten und werden nicht nur mit eingelegten Zucchini- und Auberginenscheiben „abserviert“. Wie klingen zum Beispiel marinierte, gegrillte Artischocken oder ein im Ganzen gegrillter Krautkopf für dich?

Wir haben uns in diesem Buch sowohl super-simplen, als auch aufwändigeren Gerichten gewidmet. So kommen nicht nur Anfänger, sondern auch absolute Vollprofis am Grill voll auf ihre Kosten.

Auf das auch du ein veganer „Grillmeister“ wirst.

Viel Spaß mit Vegan grillen kann jeder und Prost!

NADINE & JÖRG





QUINOA-KICHERERBSEN-BURGER

M I T B U R G E R S A U C E

PORTIONEN 4 BURGER	GRILLZEIT 10 MIN.	ZUBEREITUNG 30 MIN.
--------------------	-------------------	---------------------

FÜR DIE PATTIES

100 g Quinoa
 1 EL Chiasamen
 1 rote Zwiebel
 4 EL Olivenöl
 4 braune Champignons
 ½ TL Salz
 250 g Kichererbsen
 1 EL Sojasauce
 1 EL Apfelessig
 1 EL Ahornsirup
 40 g Haferflocken
 2 Knoblauchzehen
 ½ TL Piment
 ½ TL Zimt

FÜR DIE BURGERSAUCE

1 Schalotte
 3 EL Bread and Butter Pickles (siehe Seite 195)
 4 EL veganer Joghurt
 2 EL Ketchup
 2 TL Agavendicksaft
 1 Prise Salz

AUSSERDEM

4 Burger Buns (siehe Seite 207)
 4 Handvoll Pflücksalat
 60 g Rotkohl

Ein leckerer Burger mit knusprig gegrilltem Quinoa-Patty, leckerster Burgersauce und frischem Pflücksalat? Oh Yeah!

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Chiasamen mahlen, mit 4 EL Wasser verrühren und beiseitestellen.
3. Zwiebel in feine Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebeln bei mittlerer Hitze 7 Minuten rösten. Champignons würfeln und unter die Zwiebeln heben. Mit Salz würzen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.
4. Kichererbsen, Sojasauce, Essig und Ahornsirup in einer Küchenmaschine grob zerkleinern.
5. Haferflocken im Mixer zu feinem Mehl mahlen, in eine große Rührschüssel geben. Gepresste Knoblauchzehen, Quinoa, Chiasamen, Röstzwiebeln, Kichererbsenmasse und Gewürze dazugeben, mit den Händen gut durchkneten und mit Salz abschmecken. 10 Minuten quellen lassen, erneut durchkneten und zu vier Patties formen.
6. Für die Sauce Schalotte und Pickles fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.
7. Patties mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und über direkter Hitze 4-5 Minuten pro Seite grillen.
8. Burger Buns aufschneiden, mit der Schnittseite nach unten über direkter Hitze 1 Minute anwärmen. Die unteren Brötchenhälften mit Pflücksalat, je einem Patty und fein geschnittenem Kraut belegen. Mit Sauce toppen und mit den oberen Brötchenhälften abschließen.





PORTOBELLO-PANINI

M I T E R B S E N P E S T O

PORTIONEN 4 PANINI

GRILLZEIT 15 MIN.

ZUBEREITUNG 20 MIN.

FÜR DAS ERBSENPESTO

200 g Erbsen (frisch oder TK)
1 Handvoll frischer Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 EL Cashewkerne
16 EL Olivenöl
3 TL Salz

FÜR DIE ZWIEBEL-PICKLES

2 rote Zwiebeln
100 ml Apfelessig
2 TL Agavendicksaft

FÜR DIE PILZE

8 Portobellos
4 EL Olivenöl
½ TL grobes Meersalz

AUSSERDEM

4 Roggen-Sauerteigbrötchen

Besonders flach und knusprig werden die Panini, wenn du sie mit über direkter Hitze vorgeheizten Ziegelsteinen beschwerst. Diese sorgen dann für eine starke Oberhitze.

1. Alle Zutaten für das Pesto im Mixer fein pürrieren.
2. Für die Pickles Zwiebeln in Spalten schneiden, zusammen mit dem Apfelessig und Agavendicksaft in einen kleinen gusseisernen Topf geben und über direkter Hitze aufkochen. Anschließend über indirekter Hitze weich dünsten, bis der Essig komplett verdunstet ist.
3. Pilze putzen und Stiele entfernen (nicht wegwerfen! Einfach separat grillen und mit auf die Panini legen). Die Hüte mit je ½ EL Olivenöl einpinseln, mit grobem Meersalz würzen und über direkter Hitze 5 Minuten pro Seite grillen.
4. Brötchen aufschneiden, die Schnittseiten mit Pesto bestreichen und mit den Pilzen und den Zwiebel-Pickles belegen. Mit den oberen Brötchenhälften abschließen und über direkter Hitze 5-7 Minuten kross grillen. Mit den vorgeheizten Ziegelsteinen beschweren.

TIPP

Die Zwiebelpickles lassen sich natürlich auch in der Küche auf dem Herd vorbereiten. Dazu die Zutaten bei hoher Hitze aufkochen und bei niedriger Hitze dünsten.





PFEFFRIGES TOFUSTEAK

L O N D O N - S T Y L E

PORTIONEN 4 STEAKS

GRILLZEIT 15 MIN.

ZUBEREITUNG 10 MIN. + 4 STD.

ZUTATEN

2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
2 EL Worcestershiresauce
2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL gemahlener rosa Pfeffer
1 TL Rosmarin
400 g eingefrorener und aufgetauter Tofu (siehe Seite 31)

Mit ungewürztem Tofu lockt man niemanden hinterm Grill hervor, das ist eine Tatsache. Unseren pfeffrigen, köstlich marinierten Tofusteaks kann dagegen niemand widerstehen – versprochen.

1. Für die Marinade Knoblauch fein hacken oder pressen und mit den restlichen Zutaten (außer dem Tofu) glatt rühren.
2. Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in die Marinade geben und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Grillrost einölen und den Tofu über direkter Hitze 3-4 Minuten pro Seite grillen, anschließend über indirekter Hitze und mit geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten pro Seite fertig garen. Dabei häufig mit der übrigen Marinade bestreichen.

TIPP

Ein besonders schönes Grillmuster erhältst du, wenn du die Steaks auf einem gut vorgeheizten gusseisernen Rost grillst. Zum Wenden verwendest du am besten einen besonders dünnen Wender aus Edelstahl.





ZUCCHINIPÄCKCHEN

MIT WÜRZIGER DINKELHACK - FÜLLUNG

PORTIONEN 4 PÄCKCHEN

GRILLZEIT 8 MIN.

ZUBEREITUNG 20 MIN. + 25 MIN.

FÜR DIE FÜLLUNG

125 g geschroteter Dinkel

250 ml Gemüsebrühe

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

1 TL Thymian

1 TL gemahlene Fenchelsamen

1 EL Agavendicksaft

1 EL Sojasauce

1 EL Weißwein

AUSSERDEM

1 große Zucchini

2 EL Olivenöl

1. Dinkel in Gemüsebrühe aufkochen, 12 Minuten bei niedriger Hitze garen. Anschließend 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Dinkel hinzugeben und weitere 3 Minuten braten.
3. Mit Weißwein, Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen, mit Thymian und Fenchelsamen würzen und bei niedriger Hitze 5 Minuten schmoren lassen.
4. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Jeweils 2 x 2 Streifen über Kreuz auslegen. Mit Dinkelhack füllen, einklappen und leicht andrücken
5. Päckchen mit Olivenöl bepinseln und über direkter Hitze 3-4 Minuten pro Seite grillen.

TIPP

Das Dinkelhack kannst du auch mit viel Chili, etwas Oregano und Kreuzkümmel würzen und so mexikanische Zucchini-Päckchen auf den Grill legen.





PANZANELLA

MIT G E G R I L L T E M C I A B A T T A & B U N T E N T O M A T E N

PORTIONEN 1 SCHÜSSEL

GRILLZEIT 6 MIN.

ZUBEREITUNG 15 MIN.

FÜR DEN SALAT

150 g Ciabatta vom Vortag

1 EL Olivenöl

500 g gemischte Tomaten (z. B. Ochsenherz,

bunte Tomaten, Kirschtomaten)

50 g Kalamata Oliven

1 TL Kapern

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

2 EL Weißer Balsamico

1 TL Kapern

1 Knoblauchzehe

$\frac{1}{2}$ TL Salz

AUSSERDEM

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

1. Brot in 2 $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Olivenöl einreiben und auf dem Grill über direkter Hitze 2-3 Minuten pro Seite rösten.
2. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Oliven entkernen und zusammen mit den Kapern grob hacken. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Brotscheiben in mundgerechte Stücke schneiden oder reißen, unter den Salat heben.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einem Mixer oder High-Speed-Blender pürieren.
4. Dressing zum Salat geben und gut vermengen.
5. Mit Basilikumblättern toppen.

TIPP

Achte bei den Tomaten, Oliven und dem Olivenöl auf hervorragende Qualität – dann schmeckt der Panzanella wie er sollte: nach Sommer, Sonne & Italien!





GRÜNE CHILI-SAUCE

A C H T U N G , S C H A R F !

PORTIONEN CA. 250 ML

GRILLZEIT 15 MIN.

ZUBEREITUNG 5 MIN.

ZUTATEN

120 g grüne Chilis

1 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

1 TL Salz

4 EL Limettensaft

Fruchtig, rauchig und köstlich-scharf passt unsere grüne Chili-Sauce wunderbar zu Steaks, Würstchen & Co. Sie eignet sich jedoch auch prima als würziger Dip zu gegrilltem Fingerfood.

1. Chilis mit $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl einreiben und über direkter Hitze 5 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden. Anschließend über indirekter Hitze 8-10 Minuten weich garen. Schwarze Schalenstücke entfernen, schön gebräunte kannst du mit verwenden.
2. Stiele entfernen und mit den restlichen Zutaten und 40 ml Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender glatt pürieren.

ÜBER 80 FEURIGE REZEPTIDEEN FÜR VEGANE BARBECUE-FANS

Das sonnengereifte Gemüse ist frisch eingekauft, die Picknickdecke ausgebreitet, der Tisch im Garten oder auf dem Balkon gedeckt, denn heute wird unter freiem Himmel gegessen. Grillen – das ist Sommer, Freunde, Familie und Zeit zum Genießen. Lass dich von saftigen Burger-Rezepten, raffiniert zubereiteten Gemüsesteaks und würzig angerührten Marinaden überraschen. In diesem rein pflanzlichen Grill-Kompodium der erfolgreichen Food-Blogger und Bestseller-Autoren Nadine Horn und Jörg Mayer erfährst du alles, damit dein Sommeressen perfekt gelingt.



ISBN: 978-3942491792



9 783942 491792

NEUN
ZEHN

www.neunzehn-verlag.de

and



www.eat-this.org



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C110508