

Jutta Grimm

Vegetarisch grillen

Natürlich vollwertig genießen



**Mit Cartoons
von Renate Alf**

pala
verlag

Jutta Grimm

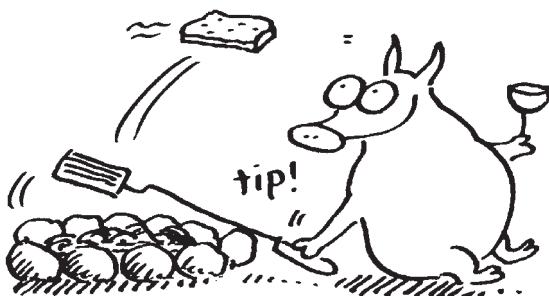
Vegetarisch grillen

Jutta Grimm

Vegetarisch grillen

Natürlich vollwertig genießen

Mit Cartoons von Renate Alf



pala
verlag

Für Gioacchino

Inhalt

Vegetarisch grillen	6
Grillgeräte	8
Einfache Grills zum Selbermachen	15
Die »Technik« des Grillens	20
Gesundes.....	25
... und Ungesundes	29
Vorsichtsmaßnahmen	31
Nützliches Zubehör	33
Grillen und Umweltsch(m)utz	37
Feste feiern	42

Rezepte

Haupt- statt Nebenrolle: Gemüse	44
Fruchtige Verführung: Grillobst	62
Alles Käse	74
Gar nicht spießig: Leckerer vom Spieß	82
Eine runde Sache: Bratlinge	92
Hamburger, Chapatis und Co.	104
Fladen, Brot und Brötchen	116
Aufstriche und Saucen	128
Die Autorin	151
Die Zeichnerin	151
Rezeptindex	152

Vegetarisch grillen

Als 1987 die erste Auflage dieses Buches erschien, galten Vegetarier noch als Außenseiter, die gemeinhin etwas mitleidig belächelt wurden. Dementsprechend gering und einfallslos war auch das fleischlose Angebot in Restaurants oder bei Einladungen. Die Auswahl bestand meist nur aus einem Salatteller, einer Omelette oder der »Pizza ohne alles«.

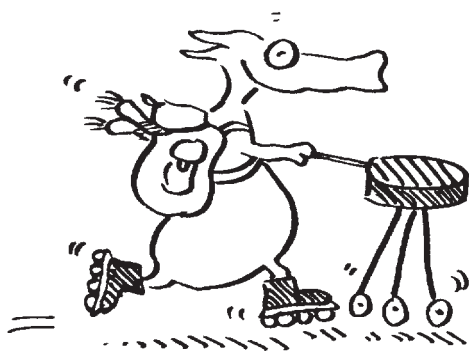
Daran hat sich inzwischen einiges geändert, denn die Zahl derjenigen, die aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen ganz oder weitgehend auf Fleisch verzichten, wird immer größer. Fleisch hat mittlerweile einen schlechten Ruf: Salmonellen beim Geflügel, Hormone im Kalbsschnitzel, »gedoptes« Schweinefleisch und Rinderwahnsinn haben sogar den konservativsten Fleischessern zumindest den Appetit verdorben. Ganz zu schweigen von den Methoden der »modernen« Massentierhaltung, von den Tiertransporten, der Schlachtung und der Weiterverarbeitung des Fleisches.

Man besinnt sich also mehr auf Gemüse- und Getreidegerichte. Schmeckt ja auch lecker. Doch bei einer so klassischen Fleischdomäne wie dem Grillen tun sich viele schwer. Denn als vegetarische Alternative zu Würstchen und Steaks fällt den meisten nur die allseits beliebte Folienkartoffel ein – was für den Gaumen auf Dauer auch nicht so befriedigend ist. Und die vielen Bücher zum Thema Grillen bieten meist nur wenige vegetarische Alternativen.

Also ist ein Grillbuch mit leckeren Obst-, Gemüse-, Käse- und Tofu-Rezepten, mit Bratlingen und »Backwaren« aktueller denn je – und das nicht nur für eingeschworene Vegetarier. Die Rezepte in diesem Buch zeigen, dass der Verzicht auf Fleisch bestimmt kein Verzicht auf Grillvergnügen ist, im Gegenteil! Außerdem zeigen sie Ihnen, wie man mit ein paar

Tricks die Möglichkeiten des eigenen Grills wesentlich erweitern und beispielsweise auch einmal Fladen oder Brötchen darauf backen kann. Kurz: Dieses Buch beschäftigt sich mit Ideen und vegetarischen Rezepten rund ums Grillgerät, von denen einige vielleicht nicht ganz unter die herkömmliche Vorstellung vom Grillen fallen. Lassen Sie sich überraschen! Ich wünsche guten Appetit!

Jutta Gimm



Eine amerikanische Sitte ist das Grillen mit **Bambusspießchen**. Um sie besser vor der großen Hitze zu schützen, werden sie vor dem Grillen einige Zeit ins Wasser gelegt.

Lebensmittel, die direkt auf dem heißen Rost verbrennen würden, können in kleinen **Metallkörbchen** über der Glut geschwenkt oder gedreht werden. Dazu eignen sich (zweckentfremdet) Drahtkörbchen, wie man sie beim chinesischen Fondue verwendet, oder auch zusammenklappbare Drahtgeflechte, die zum Grillen von Fisch oder Hamburgern angeboten werden. Auch metallene Dämpfeinsätze für Kochtöpfe sind geeignet.

Fladen, Bratlinge oder empfindliches Grillgut grillt man besser auf einer **heißen Platte aus Metall oder Stein**. Der Stein sollte möglichst feinporig sein (zum Beispiel Schiefer, Granit oder Speckstein) und muss gut vorgeheizt werden. Nach dem Grillen darf man den Stein nur mit klarem Wasser reinigen; schon ein Tropfen Spülmittel würde sich als hauchdünne Schicht auf den Stein legen und seinen Geschmack immer auf das Grillgut übertragen.

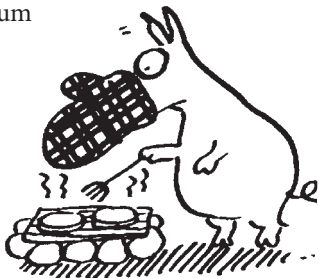
Original finnischer Speckstein lässt sich über den Fachhandel

beziehen.

Im Handel findet man unter dem Begriff »Outdoor-Cooking« auch tolle Grillplatten. Das sind zum Teil beidseitig einsetzbare Bleche mit einer glatten und einer geriffelten Seite. Auf



der geriffelten Seite lässt sich zum Beispiel Gemüse oder zartes Obst schonend zubereiten, ohne dass es direkt über den heißen Kohlen verbrennt. Das Fett aus dem Grillgut wird aufgefangen und die Riffel verleihen dem Grillgut das typische Grillmuster. Auf der glatten Seite lassen sich Pfann-



kuchen, Rührei, Fladen oder Bratlinge zubereiten. Auch die im Handel erhältlichen Herd-Aufsätze zur Crêpes-Bereitung sind gut geeignet. Und zur Not tut es auch der Boden einer Springform. Improvisation ist angesagt! Die Platten werden nach der Reinigung leicht eingölt, um ihre Lebensdauer zu verlängern. Es werden auch Grillgeräte angeboten, die statt eines Rostes eine Stahlpfanne haben.

Damit es nicht zu unangenehmen Zwischenfällen wie verbrannten Fingern kommt, sollten **Topflappen** oder noch besser **Grillhandschuhe** bereitliegen. Auch eine **Zange** zum Wenden des Grillguts hat sich bewährt. Für alle Fälle sollte immer ein **Eimer Wasser** bereitstehen.

Wenn die Gäste ihre **Spieße** oder **Grillpäckchen** selbst zusammenstellen, kann man auf einem nicht zu kleinen **Beistelltisch** das **notwendige Zubehör** bereitstellen: Spieße, Zahnstocher oder Klammern, große Blätter, ein Schneidbrett und scharfe Messer, geputztes Obst, Gemüse, eine Pfeffermühle, Gewürze. Auch der Brotkorb sowie Salate und Dips – sofern sie nicht direkt auf dem Esstisch stehen – haben darauf Platz.

Haupt- statt Nebenrolle: Gemüse



Zwiebelbriketts

ZWIEBELN ZUM AUSLÖFFELN

- ♦ 12 nicht zu große Zwiebeln
- ♦ Wasser

Die Zwiebeln in ein ausreichend großes Gefäß schichten und vollständig mit Wasser bedecken. Mindestens 15 Minuten stehen lassen.

Zum Grillen die Zwiebeln einfach auf den Rost legen und hin und wieder wenden. Nach 30 bis 45 Minuten – je nach Größe – sind sie innen gar. Von außen sehen sie dann in etwa aus wie Eierbriketts.

Zum Essen die Zwiebeln mit einem scharfen Messer halbieren und den Inhalt herauslöffeln.

Zwiebelbriketts passen besonders gut zu frischem Roggenbrot, bestrichen mit gut gekühlter Butter...

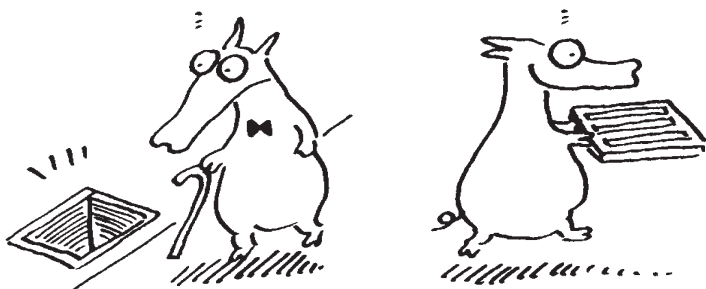
Knoblauchmus

FÜR FANS DER SCHARFEN KNOLLE

♦ 8 Knoblauchzwiebeln

Die Knoblauchzwiebeln unzerteilt und ungeschält, also so wie sie sind, in die heiße Asche geben und mit Glut abdecken. Nach 5 bis 10 Minuten sind die äußeren Schichten verkohlt. Nun kann man das Mus aus jeder Zehe einfach herausdrücken. Wahre Knoblauchfans essen es einfach so, wer es etwas dezenter mag, streicht das heiße Knoblauchmus auf Butterbrot.

Sorgen Sie für genügend Vorrat an Knoblauchzwiebeln. Heißes Knoblauchmus macht süchtig!



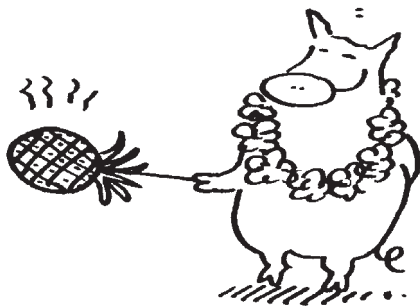
Ananas-Steaks

LET THE SUNSHINE IN YOUR HEART

- ◆ 1 Ananas
- ◆ 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ◆ 2 TL Koriander, gemahlen
- ◆ 1 Prise Cayennepfeffer
- ◆ 3 EL Crème fraîche

Blattschopf und Stielende der Ananas mit einem scharfen Messer entfernen. Die Ananas quer halbieren, die eine Hälfte im Kühlschrank aufbewahren. Von der anderen Hälfte die harte Außenhaut und den weißlichen Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch im Mixer pürieren, mit dem zerdrücktem Knoblauch, den Gewürzen und der Crème fraîche mischen. Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

Die andere Ananashälfte in Scheiben von einem bis zwei Zentimeter Dicke schneiden und auf den heißen Grill legen. Nach 3 bis 5 Minuten wenden, mit dem Püree überziehen und fertiggrillen. Man kann die »Steaks« natürlich auch vor dem Grillen von Schale und Strunk befreien. Dann sind sie einfacher zu essen; allerdings sehen sie mit Schale viel dekorativer aus.



Mozzarellaspieße

BROTWÜRFEL MIT SCHMELZ

- ◆ 200 g *Mozzarella*
- ◆ 4 dicke *Scheiben Weizenbrot*
 - ◆ 4 *Spieße*
 - ◆ 100 g *Butter*
- ◆ 2 EL *Tomatenmark*
 - ◆ 1 *Schalotte*
- ◆ *frisches Basilikum*
 - ◆ *Meersalz*

Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in zwölf Würfel schneiden. Die Brotscheiben vierteln. Die Mozzarella- und Weißbrotstückchen so auf vier Spieße stecken und verteilen, dass immer ein Stück Mozzarella zwischen zwei Brotstückchen kommt.

Die Butter weich rühren, das Tomatenmark dazugeben. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken, das Basilikum fein wiegen. Schalotte und Basilikum unter die Butter rühren und mit Salz abschmecken.

Die Spieße so auf den Grill stecken oder legen, dass der Käse möglichst nicht aufliegt. Beim Grillen die Spieße ständig drehen. Wenn der Käse zu laufen anfängt, sind die Spieße fertig. Auf Tellern anrichten und mit der Tomatenbutter bestreichen.

Gefüllte Weizenbratlinge

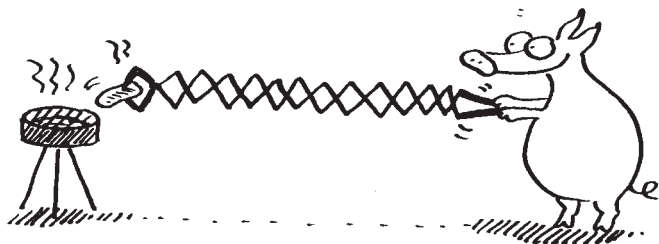
MIT SCHAFSKÄSE

- ◆ 150 g Weizen
- ◆ 1 kleine Zwiebel
 - ◆ 1 EL Öl
- ◆ 400 ml Wasser
 - ◆ 1 Ei
- ◆ 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - ◆ Meersalz
 - ◆ Paprikapulver
 - ◆ schwarzer Pfeffer
 - ◆ 100 g Schafskäse

Den Weizen mittelfein schroten. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl anbraten. Den Weizenschrot dazugeben. Das Wasser zugießen. Ankochen und bei ausgeschalteter Kochplatte eine Stunde quellen lassen. Öfter umrühren. Abkühlen lassen.

Das Ei und den zerdrückten Knoblauch unter die Masse ziehen. Mit Salz, Paprika und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen vier Bratlinge formen. Den Käse in vier Portionen aufteilen und die Bratlinge damit füllen. Auf dem geölten Rost von beiden Seiten etwa 5 Minuten backen.



Gegrillte Polenta

STERNTALER FÜRS GLÜCKLICHSEIN

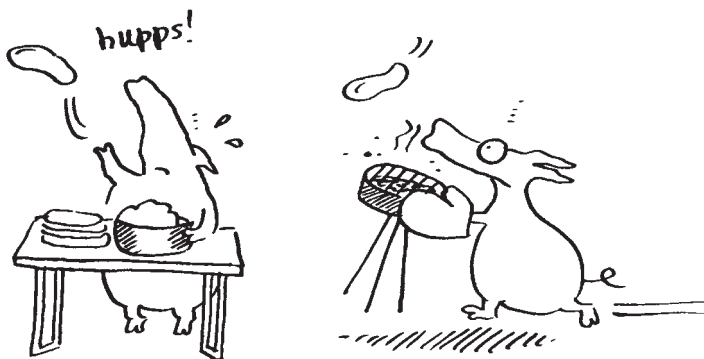
- ♦ 250 g Maisgrieß (Polenta)
- ♦ 1 l Gemüsebrühe

Den Maisgrieß mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze 30 bis 45 Minuten ausquellen lassen. Vorsicht: Da die Polenta leicht anhängt, sollte man öfters umrühren! Die Polenta ist fertig, wenn sie sich vom Topfrand löst.

Die Polenta abkühlen lassen und mit feuchten Händen zu einer dicken Rolle formen. In Scheiben von einem bis zwei Zentimeter Dicke schneiden. Die Polentataler auf dem geölten Rost von beiden Seiten knusprig backen.

Gegrillte Polenta kann einfach als Beilage gereicht werden. Sie bildet aber auch als Unterlage, belegt mit Gemüse, Käse oder Obst, ein eigenständiges Gericht.

Wer die Polenta gerne etwas üppiger mag, kann sie noch mit Käse, einem Schuss Schlagsahne, Kräutern oder gedünsteten Zwiebelstückchen anreichern.



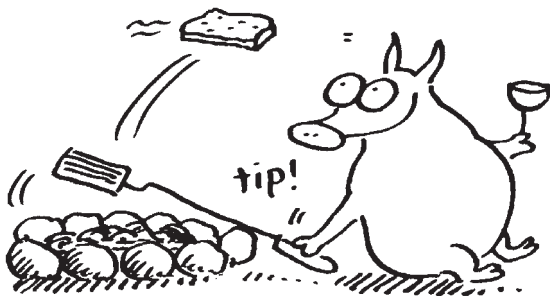
Tomatenfladen

LIEBESÄPFEL IM BROT

- ♦ 200 g Kichererbsen
 - ♦ 100 g Weizen
- ♦ 5 EL frische Kräuter
 - ♦ 2 Tomaten
 - ♦ 1 TL Meersalz
- ♦ etwas Mehl zum Ausrollen

Die Kichererbsen und den Weizen sehr fein mahlen. Die Kräuter hacken. Die Tomaten im Mixer pürieren. Alle Zutaten zu einem nicht zu weichen Teig verarbeiten, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Den Teig eine Stunde ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu vier dünnen Fladen ausrollen.

Eine geölte Stein- oder eine Metallplatte auf dem Grill heiß werden lassen und die Fladen darauf nacheinander backen. Die fertigen Fladen in ein Tuch einschlagen.



Aufstriche und Saucen



Knoblauchbutter

DER KLASSIKER FÜRS BAGUETTE

- ♦ *100 g Butter*
- ♦ *2 – 3 Knoblauchzehen*
- ♦ *1 TL Zitronensaft*
- ♦ *Meersalz*

Die Butter weich rühren. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und zur Butter geben. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Basilikumbutter

LECKER ZU GEGRILLTEN TOMATEN

- ♦ *100 g Butter*
- ♦ *1 Bund Basilikum*
- ♦ *50 g Crème fraîche*
- ♦ *Meersalz*
- ♦ *schwarzer Pfeffer*

Die Butter schaumig rühren. Basilikumblätter hacken und mit der Crème fraîche unter die Butter mischen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

ISBN (E-Book-Pdf): 978-3-89566-632-2

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-89566-301-7
überarbeitete Neuauflage 2012

© 2012: pala-verlag,
Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt
www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagillustration: Renate Alf
Cartoons: Renate Alf
Grillgeräteillustrationen: Gundel Hädeler