

# EASY *vegetarisch* GRILLEN

70  
fantastische  
und kreative  
Rezepte



riva

Patrick Rosenthal



**EASY**

Patrick Rosenthal

*vegetarisch*

**GRILLEN**

**70**

fantastische  
und kreative  
Rezepte

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Abbildung Umschlag: Patrick Rosenthal

Abbildungen Innenteil: Patrick Rosenthal; shutterstock.com: jakkapan (S. 9, 39, 49, 61, 79, 125, 145)

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1750-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1452-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1453-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Gut zu wissen</i> .....	7
<i>Fleischlos glücklich</i> .....	9
Karotten-Hotdogs .....	10
Gemüse-Döner .....	13
Auberginenschnitzel .....	14
Rotkohlschnitzel .....	17
Burger mit Avocado-Topping .....	18
Frikadellen vom Grill .....	21
Grillwürstchen .....	22
Vegetarischer Hackbraten .....	25
Gyros vom Grill .....	26
Cevapcici .....	29
Süßkartoffelsteaks mit Kräuterdip .....	30
Seitan-Spareribs .....	33
Grillfackeln .....	34
Gegrillte Wraps vom Rost .....	37

## *Himmlicher Käse* ..... 39

Gegrillter Schafskäse mit Peperoni-Topping .....	40
Chili-Rolls mit Ricotta .....	43
Gegrillter Camembert .....	44
Käsekartoffeln .....	47

## *Bunte Spieße* ..... 49

Zucchini-Feta-Spieße .....	50
Pilzspieße .....	53
Tortellinispieße mit Dip .....	54
Tandoori-Spieße .....	57
Maultaschenspieße .....	58

## *Großartiges Gemüse* ..... 61

Gefüllte Rosmarinkartoffeln .....	62
Süßkartoffeln mit Couscousfüllung .....	65
Gegrillte Orientauberginen .....	66
Gegrillte Fleischtomaten .....	69
Gegrillter Lauch mit Gremolata .....	70
Spinatsandwich .....	73
Rührei in Grillpaprika .....	74
Gefüllte Spitzpaprika .....	77

<i>Wunderbare Beilagen</i> .....	79
Gegrillte Ananas .....	80
Krosse Grillpolenta .....	83
BBQ-Soße .....	84
Honig-Senf-Soße .....	87
Aioli .....	88
Pull-apart-Brot mit Käse .....	91
Nasi Goreng .....	92
Zaziki .....	95
Paprikasoße .....	96
Griechischer Bauernsalat .....	99
Tomatenbutter .....	100
Camembert-Baguette .....	103
Kräuterbutter .....	104
Ajvar .....	107
Hotdog-Brötchen oder Knoblauch-Buns .....	108
Hummus .....	111
Vegetarische Bratensoße .....	112
Trüffelpommes .....	115
Röstzwiebeln .....	116
Ketchup .....	119
Parmesan-Brot .....	120
Fruchtige Currysoße .....	123

## *Fantastische Salate* ..... 125

Gegrillter Caesar Salad.....	126
Grillgemüsesalat.....	129
Rotkohlsalat.....	130
Mais-Nudel-Salat »Mexiko-Style«.....	133
Camembert-Brezel-Salat.....	134
Gegrillter Fenchelsalat.....	137
Kartoffelsalat mit gegrillter Zucchini.....	138
Asia-Gurkensalat.....	141
Fruchtiger Currynudelsalat.....	142

## *Getränke für den perfekten Abend* ..... 145

Kräuterlimonade.....	146
Lemon-Longdrink.....	149
Apfel-Cocktail.....	150
Solero-Cocktail.....	153
Vanillesirup.....	153
Bier-Orangen-Cocktail.....	154
Bier-Punsch.....	154
Weißwein-Cocktail.....	157
Gegrillte Zitronenlimonade.....	158



# 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.



