



Vegan Grillen

Pflanzlich • Lecker • Genial

präsentiert von



VEGANNEWS.DE

Inhalt

Einleitung

Gegrillte Erdäpfel mit Schnittlauch Dip
Tofu-Gemüse-Spiesschen vom Grill
Kichererbsen-Haselnuss-Burger
Bruschetta vom Grill
Tomaten und Mozzarella im Filo-Teig
Grillchampignons mit Couscous-Füllung
Gegrillte Pizza mit Sommergemüse

Feuriges Tomatenketchup
Würzige Grillmarinade
Vegane Tzatziki

Bunter Salat mit gegrilltem Paprika und Zucchini
auf Wasabi-Dressing
Klassischer Erdäpfelsalat

Knoblauchbaguette vom Grill

Gegrillte Feigen mit Zimt-Sahne-Topping
Grillbananen mit Himbeer-Kokos-Eis
Blätterteig vom Grill mit Mango-Schoko Füllung



Einleitung

Veganes Grillen als purer Genuss!

In den wärmeren Jahreszeiten liegt Grillen absolut im Trend. Sobald die Nächte lauer werden und die Abende länger, steigt zugleich die Lust, im heimischen Garten den Griller anzuwerfen.

Für manche Menschen wird Grillen leider immer noch mit Fleischkonsum in Verbindung gebracht. Allerdings bietet die vegane Ernährung eine riesige Abwechslung und birgt viele kreative und gustatorisch aufregende Möglichkeiten.

Damit auch eure Grillerei zum kulinarischen Highlight wird, haben wir hier eine kleine Rezeptsammlung mit Anregungen für schmackhafte und bunte Rezepte zusammengestellt. Bei vielen Rezepten haben wir bewusst auf genaue Mengenangaben verzichtet, da wir eurer Fantasie keine Grenzen setzen wollen. Ausprobieren und ganz den eigenen Vorlieben los legen.

Lasst es euch schmecken!

Euer Team von
Vegan-News.de



Gegrillte Erdäpfel mit Schnittlauch Dip



ZUTATEN:

Kleine Kartoffeln
500g Sojajoghurt
Frischer Schnittlauch
2-3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Rosmarin
etwas Öl

ZUBEREITUNG:

Den frischen Schnittlauch, gepressten Knoblauch sowie Salz und Pfeffer unter den Sojajoghurt rühren und verschossen im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Die Kartoffeln mit etwas Öl bestreichen und gemeinsam mit frischem Rosmarin in Alufolie wickeln. Die Kartoffeln auf den Grill legen und für 15-20 Minuten (je nach Größe) zubereiten.

Tofu-Gemüse-Spiesschen vom Grill



ZUTATEN:

Fester Tofu

Zwiebel

Paprika

Mini-Maiskolben

Grill-Marinade oder etwas Öl

Schaschlik-Spieße

ZUBEREITUNG:

Den Tofu, Zwiebel, Paprika sowie die Mini-Maiskolben in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und auf die Schaschlik-Spieße stecken.

Spieße nun mit etwas Grill-Marinade oder Öl bestreichen und auf den Grill legen.

Kichererbsen-Haselnuss-Burger



ZUTATEN:

200g Kichererbsen

1 Zwiebel

3 EL Öl

100g Haselnüsse

75g Seitanfix

75ml Soja Cuisine

100g Semmelbrösel

Petersilie

Curry

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen mit der Gabel grob zerdrücken.

Zwiebel fein hacken und in etwas Öl glasig anschwitzen. Danach die Haselnüsse zugeben und für weitere 2 Minuten anschwitzen. Anschließend die Masse unter die Kichererbsen heben.

Die restlichen Zutaten gründlich in die Masse einkneten und für ein paar Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit feuchten Händen Burger formen und am Griller bei großer Hitze von beiden Seiten grillen.

Anschließend ein Burgerbrötchen mit buntem Gemüse, Sauce und dem Burger belegen.

Bruschetta vom Grill



ZUTATEN:

Frisches Baguette oder Ciabatta

Tomaten

Zwiebel

Etwas Knoblauch

Basilikum

Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Tomaten klein würfeln, Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen und mit dem Basilikum verrühren.

Das Baguette bzw. Ciabatta in scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und die Masse darauf verteilen.

Bruschetti auf dem Grill kurz kross zubereiten.

Tomaten und Mozzarella im Filo-Teig



ZUTATEN:

Tomaten

Veganer Mozzarella

etwas Öl

Salz, Zitronenpfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten sowie den veganen Mozzarella in Scheiben schneiden.

Abwechselnd eine Scheibe Tomate bzw. Mozzarella auf ein Stück Filo-Teil legen und mit etwas Öl, Salz sowie Zitronenpfeffer bestreuen.

Anschließend den Filo-Teig einrollen und am Grill zubereiten.

Grillchampignons mit Couscous-Füllung



ZUTATEN:

Couscous

Grillchampignons

Curcuma, Curry, Zimt, Salz

ZUBEREITUNG:

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit Curcuma, Curry, Zimt sowie Salz abschmecken.

Die Champignons gründlich waschen und vom Stiel entfernen. Nun in die Mulde etwas vom Couscous geben und die Champignons auf dem Grill zubereiten.

Eventuell noch zusätzlich mit etwas wenig Öl bestreichen.

Gegrillte Pizza mit Sommergemüse



ZUTATEN:

Pizzateig (selbstgemacht oder TK)
Gemüse nach Wahl
Tomatenmark
Veganer Käse
Oregano
Pizzastein

ZUBEREITUNG:

Den Teig auf einem Pizzastein auswachen und mit Tomatenmark bis zum Rand bestreichen. Danach etwas veganen Käse auf der Pizza verteilen.

Gemüse nach Wahl in kleine Scheiben schneiden und ebenso auf dem Teig verteilen.

Die Pizza mit dem Pizzastein auf den Grill geben (gelingt am besten in einem Kugelgriller) und fertig backen.

Feuriges Tomatenketchup



ZUTATEN:

6 Tomaten
1 Zwiebel
8 EL Apfelessig
6 EL Agavendicksaft
2 EL Maizena
Salz, Pfeffer
Frischer Chili

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten gründlich waschen und gemeinsam mit der Zwiebel pürieren oder durch den Entsafter lassen.

Das Maizena mit 2 EL der Masse verrühren.

Den restlichen Extrakt in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald der Extrakt etwas eindickt, Apfelessig, Agavendicksaft sowie die Gewürze unterrühren.

Die Maizena-Mischung hinzufügen und das Ketchup sämig einkochen lassen.

In einer verschlossenen Flasche abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Würzige Grillmarinade



Zutaten:

100ml Weißwein

2-3 EL Malzsirup

5 EL Sojasauce

50ml Olivenöl

frischer Knoblauch und Ingwer

Grillgewürz

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für die Marinade gründlich in einer Schüssel verrühren.

Das Grillgut in der Marinade einlegen und am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das marinierte Grillgut am Griller bei mittlerer bis hoher Temperatur garen.

Vegane Tzatziki



ZUTATEN:

500g Sojajoghurt Natur

1 Zitrone

1 Salatgurke

5 Knoblauchzehen

Dill

Salz, Pfeffer, Coriander

ZUBEREITUNG:

Den Sojajoghurt über Nacht (oder für mind. 6h) in einem Kaffeefilter abtropfen lassen.

Die Salatgurke mit der Gemüsereibe grob reiben, den Saft der Zitrone auspressen und gemeinsam mit allen anderen Zutaten unter den Sojajoghurt rühren.

Wer es noch einen Schuss würziger möchte, gibt einfach etwas frisch gepressten Knoblauch hinzu.

Idealerweise die frische Tzatzike für ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Bunter Salat mit gegrilltem Paprika und Zucchini auf Wasabi-Dressing



ZUTATEN:

Frische, bunte Salatblätter

Paprika

Zucchini

Hafer-Cuisine

Balsamicovinaigrette

Wasabipaste

Agavendicksaft

Öl

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Hafer-Cuisine mit der Balsamicovinaigrette, Wasabipaste, Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer mischen. Sollte das Dressing zu dickflüssig sein, einfach noch ein paar EL Wasser hinzufügen.

Die Paprika und Zucchini in Streifen schneiden, mit etwas Öl bepinseln und auf den Grill legen.

In der Zwischenzeit den Salat waschen, anschließend gemeinsam mit dem gegrillten Gemüse anrichten und mit etwas Dressing übergießen.

Klassischer Erdäpfel-Salat



ZUTATEN:

500g Erdäpfel
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Weißweinessig
5-6 EL Hafer-Cuisine
frische Petersilie
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Eräpfel in ausreichend Wasser weich kochen, auskühlen lassen und von der Schale befreien. Anschließend in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch pressen und zu den Erdäpfeln geben. Danach Weißweinessig, Hafer-Cuisine und frisch gehackte Petersilie unter den Salat mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Der Salat kann auch problemlos schon am Vorabend zubereitet werden und schmeckt umso besser, je mehr Zeit zum durchziehen er hat.

Knoblauchbaguette vom Grill



ZUTATEN:

Frisches Baguette

Alsan

Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

Das Baguette auf der Oberseite mit einem scharfen Messer einschneiden.

Den Knoblauch pressen und mit etwas zimmerwarmer Alsan verrühren. Die Mischung danach in die Einschnitte am Baguette streichen und dieses am Grill hellbraun grillen.

Ein Kugelgrill eignet sich hierfür am besten.

Gegrillte Feigen mit Zimt-Sahne-Topping



ZUTATEN:

Frische Feigen

Soyatoo oder Schlagfix

Zimt

Rosmarin

Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

Etwas Vanillezucker mit ganz wenig Wasser zusammenrühren.

Die Feigen in 2 Hälften teilen und das Fruchtfleisch mit etwas vom Vanillezucker bestreichen. Anschließend die Feigen auf den Grill legen.

In der Zwischenzeit die kalte Schlagsahne mit dem Mixer steif schlagen und Zimt wie Vanillezucker zugeben.

Danach die fertig gegrillten Feigen in ein tiefes Teller geben und mit dem Zimt-Sahne-Topping garnieren. Zum Abschluss noch etwas Rosmarin oben auf geben.

Grillbananen mit Himbeer-Kokos-Eis



ZUTATEN:

Kochbananen

TK Himbeeren

Kokosmilch

Vollrohrzucker

ZUBEREITUNG:

Die Kochbananen der Länge nach auseinanderschneiden und mit etwas Vollrohrzucker bestäuben. Bei hoher Hitze für etwa 5-10 Minuten am Griller braten.

Die Himbeeren mit einem Schuss Kokosmilch in den High-Speed-Blender geben und zu einer leckeren Eiscreme mixen.

Bananen mit dem Eis auf einem Teller anrichten und nach Lust und Laune dekorieren.

Blätterteig vom Grill mit Mango-Schoko-Füllung



ZUTATEN:

1 Pkg. veganen Blätterteig

1 Mango

Gehackte Schokolade

Kardamon

ev. Chili

ZUBEREITUNG:

Die Mango von Schale und Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in einer Schüssel die gehackte Schokolade untermixen und etwas Kardamon sowie Chili zugeben.

Den Blätterteig ausrollen, mit der Mango-Mischung bestreichen und zu einem Strudel rollen.

Danach im Kugelgrill auf einem Pizzastein goldbraun grillen.



Wir brauchen für Tiere keine neue Moral. Wir müssen lediglich aufhören, Tiere willkürlich aus der vorhandenen Moral auszuschliessen.

(Helmut Kaplan, *1952, Autor, Philosoph)

präsentiert von



VEGANNEWS.DE