

GRILLEN

VEGAN & VEGETARISCH

Die 20 besten Rezepte



G|U



TOMATEN-KÄSE-PÄCKCHEN

400 g Schafskäse (Feta)
4 Stängel Oregano
2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
1 EL entsteinte grüne Oliven
200 g Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
4 Bögen extrastarke Alufolie (etwa 30 x 30 cm)

Für 4 Portionen

🕒 15 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 320 kcal

1. Alufolienbögen auf der Arbeitsfläche ausbreiten - mit der glänzenden Seite nach oben. Käse in vier Stücke schneiden oder grob würfeln und darauf verteilen.
2. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit den Kräutern und den Oliven sehr fein hacken. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden (Kirschtomaten halbieren), dabei die Stielansätze entfernen.
3. Die Kräutermischung auf den Käse streuen und mit den Tomaten bedecken. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Folie leicht nach oben biegen. Je 1 EL Olivenöl über Käse und Tomaten löffeln. Die Alufolie zu Päckchen schließen und die Enden gut zusammenfalten.
4. Die Päckchen auf den Rost setzen und bei starker Hitze etwa 10 Minuten grillen.



ZUCCHINIRÄDCHEN MIT TOFU UND SHIITAKE

2 kleine grüne Zucchini
2 kleine gelbe Zucchini
200 g nicht zu breite Shiitake-Pilze
200 g Tofu
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
6 EL Öl
2 EL Sojasauce
8 Spieße
Grillschale
2 TL brauner Zucker
2 EL Limettensaft
4 EL Sojasauce
4 EL Öl
2 Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischoten

Salz
Pfeffer

Für 4 Portionen

🕒 20 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 120 kcal

1. Für die Spieße Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen und in knapp 1 cm breite Scheibchen schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben. Stiele kürzen. Tofu in knapp 1 cm hohe Stücke schneiden, etwa so breit wie die Zucchini-Rädchen bzw. die Pilzhüte.
2. Ingwer schälen, sehr fein hacken und in einer großen Schüssel mit dem Öl und der Sojasauce mischen. Zucchini-Rädchen, Pilze und Tofustücke in der Schüssel mit dem Würz-Öl vermischen und nach Belieben etwas marinieren.
3. Für den Dip den Zucker mit Limettensaft und Sojasauce verrühren. Dann das Öl unterschlagen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün sehr fein hacken. Chilischote waschen, putzen, entkernen und sehr fein hacken. Beides unter den Dip mischen. Dip abschmecken.
4. Holzspieße wässern. Zucchini-Rädchen, Pilze und Tofustücke abwechselnd eng aufspießen. Eventuell übriges Marinieröl unter den Dip rühren. Spieße bei mittlerer Hitze auf einer Grillschale auf dem heißen Grillrost insgesamt 10-12 Min. grillen, dabei mehrmals wenden. Spieße auf Teller legen, mit Dip beträufeln und servieren.



KARTOFFELSPIESSE MIT RADIESERL- TOPFEN

750 g kleine neue Kartoffeln
Salz
1 TL Kümmelsamen
250 g Topfen oder Magerquark
4 EL Crème fraîche
3 TL Zitronensaft
Pfeffer
8 Radieschen
1/2 Bund Rucola
1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)
frische Lorbeerblätter
Öl zum Bepinseln
4 große Spieße (Holzspieße unbedingt vorher wässern!)
