

Schwäbisch Hall · Vegan



Grillen

ohne Fleisch

Für die **Menschen**, für die **Umwelt**,
für die **Tiere** und für **Dich**.

25 leckere vegane Rezepte
für die Grillsaison!

www.sha-vegan.de

www.veggietag-hall.de

Saucen & Dips

Kräuterbutter

- 100g Margarine (z.B. Alsan)
- Schnittlauch und Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- frisch gem. schwarzer Pfeffer

Die Margarine auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Schnittlauch, Petersilie und Knoblauch fein hacken und unter die Margarine heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cocktail-Sauce

- 3 Tassen Mayonnaise
- 1 Tasse Tomatenketchup
- 1 EL Meerrettich
- 20ml Cognac
- 200ml Orangensaft (nach Konsistenz)
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten miteinander pürieren und mit Salz abschmecken.

Thousand-Island-Sauce

- 150g Mayonnaise
- 100g Sojajoghurt
- 3 EL Tomatenketchup
- 3 EL Sojamilch (nach Konsistenz)
- Salz und Pfeffer
- 4 Tropfen Tabasco
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/4 grüne Paprika
- 1/4 rote Paprika
- 3 Essiggürkchen

Die Paprika und die Gürkchen sehr fein hacken, alle restlichen Zutaten gemeinsam pürieren, Paprika und Gürkchen unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mayonnaise

- 100ml Sojamilch
- 1 EL Weißweinessig
- 150-300ml neutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Die Sojamilch mit dem Essig in einem hohen und schmalen Behälter geben. Mit einem Stabmixer auf maximaler Leistung vermischen.

Unter Rühren in einem dünnen Strahl das Öl hinzugeben, bis die Masse die Konsistenz von Mayonnaise hat. Je höher die Leistung des Gerätes, desto weniger Öl wird benötigt. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

(Rezept von Björn Moschinski)

Remoulade

- 2 Gewürzgurken
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Kapern
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Petersilie
- 200g Mayonnaise (siehe Rezept)
- 1/2 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Die Gurken, geschälten Zwiebeln, Kapern und Kräuter sehr fein hacken und anschließend mit der Mayonnaise vermischen.

Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

(Rezept von Björn Moschinski)

Tapenade

- 150g entsteinte, grüne Oliven
- 20g Kapern
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- Pfeffer
- nach Bedarf: Salz
- Spritzer Zitronensaft
- gem. weiße Mandeln

Alle Zutaten gemeinsam pürieren, bis die Masse eine streichfähige Konsistenz hat.

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen
- 1/4 Zwiebel oder 1 kleine Schalotte
- etwas Olivenöl
- etwas Paprikapulver und Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 gehäufter TL Tahin (Sesammus)

Zwiebel bzw. Schalotte fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen, mit Paprikapulver und Cumin würzen. Mit den restlichen Zutaten pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Herzhaftes

www.sha-vegan.de

www.veggietag-hall.de

Zucchinihäkchen „italienisch“

- 100g getrocknete Tomaten in Öl
- 75g Tofu
- 3 TL Olivenöl
- 2 gehäufte TL gem. weiße Mandeln
- 1/2 TL Oregano
- frisch gem. schwarzer Pfeffer
- Salz
- 3 TL Würzhefeflocken (Bioladen/Reformhaus), optional
- Prise Cayennepfeffer
- 2-3 kleine Zucchini

Die Zucchini mit einem Gurkenhobel oder einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und für ca. eine Viertelstunde marinieren.

Die restlichen Zutaten im Mixer gründlich pürieren.

Jeweils zwei Zucchinihäkchen überkreuzt übereinander legen und in die Mitte einen gehäuften Esslöffel der Füllung geben. Oben zuklappen, so dass ein Häkchen entsteht, und mit einem Zahnstocher fixieren. Vor dem Grillen nochmal mit Olivenöl bestreichen.

Tipp: Eventuelle Reste der Füllung passen auch wunderbar zu Nudeln!

Zucchinihäkchen „Champignon“

- 8 Champignons
- Olivenöl
- Salz
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL Semmelbrösel
- 2-3 kleine Zucchini

Die Zucchini mit einem Gurkenhobel oder einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und für ca. eine Viertelstunde marinieren.

Die Pilze kleinschneiden und in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz würzen. Die restlichen Zutaten unterheben.

Jeweils zwei Zucchinihäkchen überkreuzt übereinander legen und in die Mitte einen gehäuften Esslöffel der Füllung geben. Oben zuklappen, so dass ein Häkchen entsteht, und mit einem Zahnstocher fixieren. Vor dem Grillen nochmal mit Olivenöl bestreichen.

Grillspieße

„Paprika-Rosmarin“

- Grillgewürz (z.B. Knorr „Grillmarinade Paprika-Rosmarin“)
- Olivenöl
- Champignons, halbiert
- Zwiebeln, geviertelt, je 2 Lagen
- Auberginen, gewürfelt
- Zucchini, gewürfelt
- Paprika, gewürfelt
- Schaschlikspieße

Die Grillmarinade anrühren. Das Gemüse auf die Schaschlikspieße stecken und mit der Marinade bestreichen, anschließend grillen.

Grillspieße

„Kräuter-Knoblauch“

- 100ml Olivenöl
- 25ml Weißweinessig
- 40ml Sojasauce (Shoyu oder Tamari)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 3 TL Kräuter der Provence
- Pfeffer
- Schaschlikspieße
- Tofu
- Paprika
- Aubergine
- Zucchini
- Champignons
- Zwiebel, Knoblauchzehen nach Geschmack

Die Grillmarinade anrühren. Das Gemüse auf die Schaschlikspieße stecken und mit der Marinade bestreichen, anschließend grillen.

Nudelsalat

- 2 stark gehäufte TL Dijonsenf
- 4 EL Balsamico Bianco
- 1/2 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250ml Sojamilch, ungesüßt
- 250ml Rapsöl
- 1 TL Agavendicksaft

- 500g Nudeln (z.B. Gabelspaghetti)
- 2 Gläser Erbsen & Möhren, gewürfelt
- 1 Packung „Tofu-Mini-Wiener“ von Taifun (Bioladen/Reformhaus)
- 1 Glas Essiggurken, fein gewürfelt

Die oberen Zutaten bis auf das Öl in einen hohen Behälter geben. Mit einem Stabmixer auf höchster Stufe mixen, dabei langsam das Öl hinzugeben.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die Mayonnaise, die Nudeln und die restlichen Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer, Balsamico bianco und etwas von dem Gurkenwasser abschmecken.

Gefülltes Gemüse

- große Champignons, entstiehl
- kleine Kartoffeln, vorgekocht
- Mini-Paprika (Snack-Paprika)
- Thymian, Rosmarin
- 400g Sojajoghurt (Sojade, Bioladen/Reformhaus)
- Salz & Pfeffer
- 2 oder mehr Knoblauchzehen
- 2 TL frischer Rosmarin

Den Sojajoghurt über Nacht in einem Kaffeefilter oder einem Mulltuch abtropfen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Den Knoblauch pressen und unterheben.

Die Champignons zusätzlich mit Thymian würzen, die Kartoffeln mit einem Löffel ein wenig aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1/2cm lassen. Die Paprika entkernen.

Nun das jeweilige Gemüse mit der Füllung versehen und grillen.

mariniertes Gemüse

Rote Zwiebeln

- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico
- Salz

Die Zwiebel vierteln und die Viertel in 2 bis 3-schichtige Teile aufteilen. Mit Olivenöl und Balsamico marinieren, erst nach dem Grillen Salzen.

Spargel

- Spargel
- Olivenöl
- Salz

Spargel schälen und mit Olivenöl bestrichen auf den Grill geben. Erst nach dem Grillen Salzen

Maiskolben

- Maiskolben
- Olivenöl oder Kräuterbutter
- Salz

Die Maiskolben mit Öl und Salz oder Kräuterbutter einreiben und grillen.

Fenchel „Kürbis“

- Fenchel
- Sojasauce
- Kürbiskernöl
- Kürbiskerne

Den Fenchel am Strunk so halbieren, dass beide Teile jeweils noch durch den Strunk verbunden bleiben.

Mit Kürbiskernöl und Sojasauce marinieren und grillen, anschließend mit Kürbiskernen bestreuen.

Fenchel

„Orange-Ingwer“

- Fenchel
- Orangensaft
- Ingwer
- Olivenöl

Den Fenchel am Strunk so halbieren, dass beide Teile jeweils noch durch den Strunk verbunden bleiben.

Mit Orangensaft, Ingwer und Olivenöl eine Marinade herstellen und den Fenchel darin marinieren.

Kirschtomaten

Die Kirschtomaten oben kreuzweise einritzen und im Ganzen auf den Grill geben.

Auberginen

- Auberginen
- Knoblauchöl
- Salz

Die Auberginen längs in Scheiben schneiden ca. eine halbe Stunde zuvor mit etwas Salz einreiben, so dass sie Wasser ziehen. Das Wasser anschließend mit Küchentuch abtupfen und die Auberginen mit Knoblauchöl einpinseln, dann grillen.

Austernpilze

- Austernpilze
- Olivenöl
- Thymian
- Knoblauch
- Pfeffer

Die Austernpilze im Ganzen mit einem Gemisch aus Öl, Kräutern und Knoblauch einpinseln und auf dem Grill schön kross werden lassen.

Champignons

- Champignons (ideal: Riesenchampignons)
- Olivenöl
- Zitronenthymian (Gartencenter)
- Pfeffer

Die Champignons in gut 1cm dicke Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Zitronenthymian marinieren. Nach dem Grillen pfeffern.

Rote Bete

- 2 Rote Bete
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1/2 EL Ahornsirup
- 1/2 TL getr. Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Die rote Bete in ca. 1/2cm dicke Scheiben schneiden und marinieren. Nach dem Grillen Salzen und Pfeffern.

Süßes

Aprikosen

mit Nuss-Marzipan-Füllung

6 Aprikosenhälften

60 g Mandeln/Haselnüsse/Walnüsse

100 g Marzipan

Etwas Aprikosensaft (aus der Dose)

Nach Belieben: 5 EL Amaretto oder

2 EL Marmelade

Die Nüsse grob hacken und mit dem Marzipan und dem Aprikosensaft zu einer cremigen Masse verrühren. Die Masse auf den Aprikosen verteilen, etwas andrücken.

Die Aprikosen können jetzt in Alufolie gepackt werden. Nach etwa 15 Minuten auf dem Grill kann man die heiße Nachspeise vom Grill genießen.

Tipp: Wer möchte versetzt der Nachspeise noch mit 5 EL Amaretto noch das Highlight. Wer es lieber ohne mag, der kann als „Topping“ oben drauf einen Klecks Marmelade geben.

Anstatt Alufolie können gerne auch Bananenblätter verwendet werden, um die Umwelt zu schonen!

Bananen

- pro Person eine Banane

Mit Schale komplett auf den Grill stellen. Die Banane grillen, bis die Schale schon leicht schwarz wird. Vom Grill nehmen, aufschneiden und füllen.

Tipp: Zartbitterschokoladen-Rippchen hineinstecken, etwas Vanillezucker oder Agavendicksaft darüber und - wer möchte - noch einen Schuss Weinbrand darüber und genießen. Lecker auch mit veganem Vanilleeis, Amaretto oder veganer Nougatcreme (z.B. von RUF).