

SUSANNE BODENSTEINER



# VEGGIE GRILLEN

MEHR ALS GEMÜSE



**G|U**

## NÜTZLICHES GRILL-WISSEN

	SEITE
-----	
KLEINE GRILL-KUNDE	04
HEISSE TIPPS RUND UMS GRILLEN	06
FÜR SPONTANE VEGGIE-GRILLER	08
-----	
IMPRESSUM	46
-----	
ÜBER DEN TELLERRAND	48
-----	
TOTAL SEITENZAHL	49

AUF DEM TITELBILD SEHEN SIE DAS REZEPT  
RATATOUILLE-SPIESSE MIT OLIVENSAUCE  
VOM SEITE 26

## FRISCH EINGETROFFEN

	SEITE
-----	
AUBERGINENTÄSCHCHEN	11
MANGO-HALLOUMI-SPIESSCHEN AUF RUCOLASALAT	13
GRÜNER SPARGEL MIT ZIEGENKÄSE-KRESSE-DIP	14
LORBEERKARTOFFELN MIT SCHALOTTENBUTTER	16
SESAMFLADEN VOM GRILL	18
FENCHEL MIT ORANGEN-CHILI- VINAIGRETTE	21
-----	
TOTAL REZEPTE	6

AUSSERDEM IM ANGEBOT:  
VEGGIE-HOT-DOG UND JEDE MENGE TIPPS

## KLASSIKER NEU AUFGELEGT

	SEITE
TOMATEN MIT SCHAFKÄSE-FÜLLUNG	23
KARTOFFELSPALTEN MIT MOJO UND MAYO	24
RATATOUILLE-SPIESSE MIT OLIVENSAUCE	26
KRÄUTER-KÄSE-PÄCKCHEN AUS DEM FEUER	29
PIFFERLINGE MIT SCHNITTLAUCHCREME	30
MAIS MIT ZITRONENGRASBUTTER	32
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>6</b>

EINFACH GUTE REZEPTE –  
INKL. GELINGGARANTIE

## CROSSOVER & SÜSS

	SEITE
FEIGEN MIT MANDEL-BUTTER- CREME	35
MINI-PAPRIKA MIT COUSCOUS UND JOGHURT-SAUCE	36
ZUCCHINI-RÄDCHEN MIT TOFU UND SHITAKE	38
GEWÜRZPOLENTA MIT MINZTOMATEN	41
PIRSICH MIT HIMBEERSAUCE	42
FRÜCHTEPÄCKCHEN MIT KOKOS-MASCARPONE-SAUCE	45
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>6</b>

SPEZIALITÄTEN MIT EINEM SCHUSS EXOTIK –  
SCHNELL UND MÜHELOS GEMACHT

# KLEINE GRILL-KUNDE



WELCHER GRILL IST GUT?

WAS IST VON EINWEG-GRILLS  
ZU HALTEN?



WAS MUSS ICH BEI JEDEM GRILL  
BEACHTEN?

WAS BRAUCHE ICH AN ZUBEHÖR?



Die Glut glimmt romantisch, der aufsteigende Rauch verleiht den Gerichten die typische Würze: Traditionelle Griller schwören deshalb auf **Holzkohle-Grills**. Die gibt es in zahlreichen Modellen und Preisklassen. Sie können überall im Freien aufgestellt werden. Nachteil: Das Vorheizen dauert bis zu 45 Minuten. Und auch dann dürfen Sie die Glut nicht vernachlässigen. Beim indirekten Grillen garen die Spezialitäten nicht über, sondern neben den glühenden Kohlen. So tropft Fett nicht in die Glut, sondern in eine Schale – besser für die Gesundheit. Ungeduldige Balkongriller bevorzugen **Gasgrills**, die mit Gas aus Flaschen oder Kartuschen betrieben werden. Große Modelle sind schwer, kleinere lassen sich gut transportieren und überall sicher aufstellen. Gasgrills sind nicht billig. Aber schon nach 10 Minuten sind sie einsatzbereit. Außerdem entsteht wenig Rauch. Weiteres Plus: Sie können die Temperatur stufenlos regulieren. Es gibt keine Asche zu entsorgen, deshalb sind sie leicht zu säubern. Praktisch und schnell sind **Elektrogrills**. Im Nu haben sie die richtige Hitze erreicht, die sich stufenlos regulieren lässt. Elektrogrills dürfen auch im Haus betrieben werden. Dank Fettauffangschale und Antihafbeschichtung sind sie schnell wieder sauber. Ihr Nachteil: Die Strombetriebenen brauchen eine Steckdose in der Nähe. Und das echte Grillfeeling stellt sich nicht so recht ein.

**Gar nichts!** Denn Grillen mit Genuss ist damit nicht möglich. Die kohlegefüllten Alu-Schalen stehen auf wackeligen Beinen und riechen nach dem Anzünden stark nach Chemie. Außerdem sind sie ein Alptraum für die Umwelt.

Bevor Sie ein neues Gerät in Betrieb nehmen, lesen Sie unbedingt alle **Hinweise** des Herstellers. Stellen Sie den Grill grundsätzlich **kippsicher** und **windgeschützt** auf ebenem Boden auf. Schütten Sie niemals Benzin, Spiritus oder Flüssiganzünder in die Glut. Und lassen Sie einen heißen Grill nie alleine – vor allem nicht, wenn Kinder oder Haustiere dabei sind.

Zur Grundausrüstung zählen **Grillzange** zum Wenden des Grillguts und **Schaufel** zum Verteilen der Kohle. **Grillhandschuhe** schützen vor Verbrennungen. Ein **Pinself**, am besten mit Silikon- oder Naturhaarborsten, wird zum Einstreichen des Grillguts gebraucht. Ersatzweise Rosmarin- und Thymianzweige zusammenbinden und ins Würzöl tauchen. Für bunte **Spieße** gibt es Stäbchen aus Metall, Holz oder Bambus. Metallspieße können wiederverwendet werden. Aber sie werden extrem heiß und dürfen nie direkt mit den Fingern gepackt werden. Holz- und Bambusspieße müssen vor dem Grillen gut gewässert werden, damit sie nicht verkohlen. Dazu die Spieße in eine flache Schale legen, mit kochend heißem Wasser übergießen und 30 Min. ziehen lassen.

# GRÜNER SPARGEL MIT ZIEGENKÄSE-KRESSE-DIP

am besten  
im Früh-  
sommer

250 g grüner Spargel (möglichst dickere Stangen)

100 g Ziegenfrischkäse

1 EL Joghurt | 1/2 Beet Kresse

1/2 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Salz | Pfeffer

Öl zum Bepinseln

---

**Für 2 Personen** | Zubereitung **20 Min.** | Grillzeit **10–12 Min.**

Pro Person ca. **210 kcal, 13 EW, 16 F, 3 KH**

---

**1** Die Spargelstangen waschen, trocken tupfen und im unteren Drittel schälen. Holzige Enden großzügig wegschneiden.

**2** Für den Dip Ziegenkäse mit Joghurt glatt rühren. Kresse mit einer Schere abschneiden und mit der Zitronenschale unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

**3** Die Spargelstangen mit Öl bepinseln, bei mittlerer Hitze je nach Dicke der Stangen auf dem heißen Grillrost 10–12 Min. grillen und mit dem Dip servieren.

## MEIN SERVIER-TIPP

Lust auf **Veggie-Hot-Dog**? Für 2 Stück 2 Schrippen oder andere längliche Brötchen längs auf-, aber nicht ganz durchschneiden. 1 Tomate ohne den Stielansatz in winzige Würfel schneiden, kräftig salzen und pfeffern. Schrippe mit den Schnittflächen auf den heißen Grillrost legen und kurz rösten. Dann jede Schrippe auf beiden Innenflächen mit Käsecreme bestreichen, je 3–4 Spargelstangen darauflegen und mit den Tomatenwürfelchen und ein paar Kresseblättchen bestreuen. Lecker!

## KANN ICH AUCH WEISSEN SPARGEL GRILLEN?



Sehr gut! Die Stangen gründlich schälen. Holzige Enden großzügig wegschneiden. Spargelstangen mit Öl bepinseln und bei kleiner bis mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost 8–10 Min. grillen.





# KRÄUTER-KÄSE-PÄCKCHEN

## AUS DEM FEUER



- 1 kleine Stange Lauch
- 100 g fester Ziegenkäse (z. B. Ziegenrolle)
- 1 Tomate
- Salz | Pfeffer
- 2 junge Knoblauchzehen
- 1/2 Bund mediterrane Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin, Lavendel)
- 1 EL Olivenöl

---

**Für 2 große Päckchen** | Zubereitung **15 Min.** | Grillzeit **12 Min.**

Pro Päckchen ca. **195 kcal, 12 EW, 15 F, 4 KH**

---

- 1** Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 große Stücke Alufolie auf eine Arbeitsplatte legen. Die Lauchringe jeweils in die Mitte der Folien häufeln.
- 2** Ziegenkäse in zwei Portionen teilen, jede würfeln und über die Lauchringe geben. Die Tomate waschen und in sehr feine Würfelchen schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Über die Päckchen streuen. Alles salzen und pfeffern.
- 3** Knoblauch schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden und über die Tomatenwürfelchen verteilen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, grob hacken und zum Schluss über die Lauch-Käse-Mischung streuen. Alles mit Olivenöl beträufeln. Alufolie dann zu Päckchen verschließen.
- 4** Käse-Kräuter-Päckchen bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost ca. 12 Min. grillen. Päckchen öffnen und die Füllung gleich aus der Folie essen.



# MINI-PAPRIKA

## MIT COUSCOUS UND JOGHURT-SAUCE

### Für die Paprikaschoten:

5 Babypaprika, am schönsten bunt gemischt  
(ersatzweise 2 1/2 kleine Paprikaschoten)  
2 Cocktailtomaten | 40 g Instant-Couscous  
120–160 ml Gemüsebrühe  
1 Frühlingszwiebel  
Olivenöl | Salz | Pfeffer

### Für die Minze-Joghurt-Sauce:

100 g Naturjoghurt  
1 Spritzer Zitronensaft  
je 1 Prise Kreuzkümmel- und Paprikapulver  
(rosenscharf)  
Salz | Pfeffer  
1 Knoblauchzehe | 1 Zweig Minze

---

**Für 2 Personen** | Zubereitung **25 Min.** | Grillzeit **10–12 Min.**

Pro Person ca. **160 kcal, 6 EW, 6 F, 21 KH**

---

**1** Paprika und Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Von 4 Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Kerne und Trennwände entfernen.

**2** Couscous nach Packungsangabe mit heißer Gemüsebrühe überbrühen und quellen lassen. Falls nötig, noch 1–2 EL kochendes Wasser unterrühren. Inzwischen übrige Paprika und Tomaten putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Couscous mit den Gemüsewürfeln und 1 EL Olivenöl vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung mit einem Teelöffel in die Paprikaschoten füllen. Die Deckel aufsetzen.

**3** Für die Sauce Joghurt, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in feine Streifchen schneiden und unterrühren.

**4** Gefüllte Paprika rundum mit Öl bepinseln. Bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost 8–10 Min. grillen; Deckel extra grillen. Schoten vom Grill nehmen. Sauce drüberlöffeln, die Deckel draufsetzen.

MEINE PAPRIKA WAREN SEHR KLEIN.  
NUN SIND NOCH  
COUSCOUS  
UND SAUCE  
ÜBRIG.



Gibt's noch Cocktailtomaten im Kühlschrank? Dann von diesen einen Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen, füllen und wie die Mini-Paprika grillen und servieren.



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-1426-6



9 783833 814266



PEFC  
PEFC/04-31-0946

€ 4,90 [D]  
€ 5,10 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

