

Marie Laforêt

# BBQ

*simply veganicious!*

25 **vegane** Highlights  
für die perfekte Grillparty

Aus dem Französischen von Petra Wucher

HANS-NIETSCH-VERLAG

# Inhalt

- Barbecue-Spaß: Ganz ohne Fleisch 9
- Vegane Grillgerichte – lecker und gesund! 10
- Barbecue-Utensilien und Tipps 12
- Zutaten und Gewürze 14

## Vegane Barbecue-Klassiker

- Tempeh-Spareribs mit süßsaurer BBQ-Sauce 19
- Vegane Merguez mit Joghurt-Kräuter-Sauce 20
  - Würzige Hot Dogs 22
  - Tacos mit gegrilltem Tofu 25
- Portobello-Burger mit Muscovado-Kräuter-Ketchup 26
  - Jamaikanischer Seitan mit Mango-Salsa 28
  - Gegrillte Polenta-Ecken mit Kräuterpesto 30
  - Teriyaki-Tofu mit Soba-Gurken-Salat 33

## Vegane Spieße

- Tempeh-Masala-Spießchen mit Pfirsich-Chutney 36
- Blumenkohlspeißchen mit Ranch-Dressing 39
  - Spieße auf kreolische Art 40
  - Mediterrane Tofuspießchen 42
  - Asiatische Auberginen-Satés 44
  - Panisse-Spieße mit Chimichurri-Sauce 47
  - Pilz-Mango-Spießchen mit Papayasalat 48
  - Seitan-Kebab 50

## Beilagen

- Gegrillte Avocados mit Chipotle-Mayonnaise 55
  - Paprika-Kräuter-Kartoffeln 56
- Mini-Fladenbrote mit Knoblauch-Kräuter-Öl 58
  - Überbackene Auberginen 61
  - Gegrillte Maiskolben 62
- Barbecue-Pizza mit Gemüse und Tofu 64

## Desserts

- Gebackene Ananas mit Kokos-Vanille-Eis 70
- Thymian-Pfirsiche mit Zitronencreme 72
- S'mores 74

- Bezugsquellen 77
- Dank 77

## Barbecue-Spaß: Ganz ohne Fleisch

Die ersten lauen Sommerabende kündigen sich an, Terrasse und Garten sind auf Vordermann gebracht, Tische und Stühle aus dem Winterquartier geholt und Sie freuen sich auf die erste Grillparty des Jahres. Sie sind Vegetarier, Veganer oder wollen bewusst auf Fleisch verzichten. Mit den Rezepten in *BBQ – simply veganicious!* werden Sie auch Ihre Gäste davon überzeugen, dass fleischlose Grillgerichte viel mehr sein können als die gewohnten Gemüsespieße oder gebratenen Zucchini. Verwöhnen Sie sich und ihre Lieben mit den raffinierten fleischlosen Kompositionen in diesem Buch.

Sie haben sich vorgenommen, umweltbewusster zu leben, aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen auf Fleisch oder sogar auf tierische Produkte ganz zu verzichten? Beim veganen Grillen werden Sie und Ihre Gäste garantiert viel mehr Spaß und Genuss haben als bisher mit der konventionellen fleischlastigen Kost! *BBQ – simply veganicious!* enthält zahlreiche originelle Rezepte und wertvolle Tipps, mit denen selbst Anfänger ein schmackhaftes und fantasievolles Grillmenü ganz ohne tierische Zutaten auf den Gartentisch zaubern können. Die Rezepte für würzige Spießchen, aromatische Saucen und verführerische Desserts bieten Ihnen unzählige und höchst abwechslungsreiche Gaumenfreuden! Damit können Sie nach Herzenslust und ganz ohne Gewissensbisse schlemmen – von der Vorspeise bis zum Dessert.

Viele Gerichte in *BBQ – simply veganicious!*, wie z. B. die Tempeh-Spareribs mit süß-saurer BBQ-Sauce, die Portobello-Burger mit Muscovado-Kräuter-Ketchup, die würzigen Hot Dogs oder S'mores, sind von der amerikanischen Barbecue-Kultur beeinflusst. Darüber hinaus stelle ich Ihnen Rezepte für Grillspezialitäten aus aller Herren Länder vor – mexikanische Tofu-Tacos, Jamaikanischen Seitan, japanischen Teriyaki-Tofu, indische Tempeh-Masala-Spießchen, Asiatische Auberginen-Satés u. v. m. Ein absolutes Muss beim sommerlichen Barbecue sind Delikatessen aus den sonnenverwöhnten Mittelmeerlandern wie gegrillte Polenta-Ecken mit Kräuterpesto oder überbackene Auberginen. Als Beilagen passen gegrilltes Gemüse, hausgemachte Fladenbrote oder Ihre Lieblingsalate hervorragend. Und den letzten Pfiff erhalten Ihre individuellen Menü-Kreationen durch die exquisiten Grillsaucen in *BBQ – simply veganicious!*

Die Zeiten ändern sich und mit ihnen auch die Ernährungsgewohnheiten. Viele Menschen leben heutzutage bewusster und wollen Massentierhaltung, Klimawandel und Umweltverschmutzung etwas entgegensetzen. Und anders als früher sind eine gesunde, ethisch und ökologisch nachhaltige Ernährung sowie kulinarischer Hochgenuss längst kein Widerspruch mehr. Endlich!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Grillen!

## Vegane Grillgerichte – lecker und gesund!

Sie freuen sich auf die ersten Grillabende und haben sich bereits zahlreiche vegane Kreationen ausgedacht, die Sie über der glühenden Holzkohle zubereiten wollen? Doch die Gedanken an all die Warnungen vor gesundheitsschädlichen Grillgerichten vermiesen Ihnen die Vorfreude auf Ihr sommerliches Grillvergnügen. Seit Jahren wird immer wieder vor Gesundheitsgefahren beim Grillen gewarnt. Doch ist Grillen wirklich so gesundheitsschädlich, wie oft behauptet wird?

Die Antwort ist ein klares „Jein“! Wird Fleisch unter großer Hitzeentwicklung – wie beim Grillen, Braten und Frittieren – zubereitet oder bei direktem Kontakt mit dem Rauch des Grillfeuers können krebserregende Substanzen wie heterozyklische aromatische Amine (HAA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen.

Die HAAs sind in der dunklen Kruste von gebratenem Fleisch enthalten, aber nicht in Ihren veganen Grillgerichten: Laut der kanadischen Krebsgesellschaft stimmen Ernährungswissenschaftler weitgehend darin überein, dass bei der Zubereitung von pflanzlichen Speisen auch unter großer Hitzeentwicklung keine kanzerogenen Substanzen entstehen. PAKs gelangen mit dem blauen Rauch auf das Essen, der entsteht, wenn Fett oder Marinade in die Glut tropft. Dabei kommt es aber auch auf die verwendeten Öle an. Gesundheitsbewusste Köche verwenden in der Regel ausschließlich kalt gepresste Pflanzenöle. Ihr hoher Anteil an (vor allem mehrfach) ungesättigten Fettsäuren scheint vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einige Krebsarten zu wirken. Und kalt gepresste Öle schenken unseren Speisen oft erst den gewünschten Geschmack: Zum mediterranen Salat gehört ein fruchtiges Olivenöl und in der asiatischen Küche sorgt erst der nussige Geschmack des Sesamöls für den orientalischen Genuss.

Beim Grillen sollten Sie allerdings unbedingt darauf achten, dass die verwendeten Öle nicht über ihren jeweiligen Rauchpunkt hinaus erhitzt werden. Geeignet sind also nur gut erhitzbare Pflanzenöle wie beispielsweise Oliven- oder Rapsöl. Eine unproblematische und geschmacksneutrale Alternative bieten die sogenannten *High Oleic*-Bratöle (siehe Bezugsquellen, Seite 77): Spezielle Sonnenblumen- oder Distelsorten sorgen dafür, dass diese Öle extrem hohe Temperaturen vertragen. Dennoch sollten Sie unbedingt darauf achten, dass kein blauer Rauch entsteht, wenn Fett oder Marinade in die Glut tropft. Um dies zu verhindern, legen Sie Ihr Grillgut am besten in Grillschalen. Und sollte das ein oder andere Grillstück doch etwas anbrennen, ist es auf alle Fälle ratsam, die dunklen Stellen großzügig wegzuschneiden.

Keinerlei Gefahren drohen beim veganen Grillen hingegen durch Bakterien oder Toxin bildende Mikroorganismen. Und ob Ihre pflanzlichen Speisen gut durchgebraten sind oder nicht, spielt ebenso – anders als bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch – keine Rolle. In puncto Gesundheit sind Ihre veganen Grillgerichte also die eindeutigen Sieger.

Folgende Tipps sollten Sie jedoch beherzigen, damit Ihre Grillparty zu einem rundherum bekömmlichen Genuss wird:

- Verzichten Sie auf chemische Grillanzünder! Und wenn Sie diese dennoch verwenden wollen, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass sie vollständig verbrannt sind, bevor Sie mit dem Grillen beginnen.
- Verwenden Sie niemals Brennspritus oder andere brennbare Flüssigkeiten zum Anheizen des Grills.
- Putzen und waschen Sie Obst und Gemüse vor der Zubereitung immer gründlich.
- Der Grillrost sollte mindestens 10 Zentimeter über der Kohleglut platziert sein.
- Achten Sie darauf, dass kein Fett und keine Marinade auf die Glut tropfen. Dadurch entstehen kleine Stichflammen und Rauch, die polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten können. Verwenden Sie daher Grillschalen, am besten solche aus Edelstahl.
- Zwar entstehen beim Grillen von Gemüse so gut wie keine toxischen Substanzen, dennoch sollten Sie Ihre veganen Grillgerichte immer sanft garen. Das ist viel gesünder und die Gerichte in *BBQ – simply veganicious!* schmecken zudem viel aromatischer, wenn sie nicht zu scharf angebraten werden.
- Sollte Ihnen dennoch einmal etwas anbrennen, schneiden Sie die dunklen Stellen am besten großzügig weg.
- Atmen Sie keinen Rauch ein.
- Reinigen Sie den Rost nach jedem Barbecue gründlich.
- Bewahren Sie die vorbereiteten Nahrungsmittel kühl auf und stellen Sie sie erst kurz vor dem Zubereiten auf dem Grilltisch bereit.

## Barbecue-Utensilien und Tipps

Sollten Sie keinen Elektro- oder Gasgrill besitzen, müssen Sie wie unsere Vorfahren zunächst ein ordentliches Feuer anheizen. Grillen hat etwas Archaisches und erinnert uns an unsere vorzeitlichen Wurzeln: Wir fachen die Glut an, bereiten gemeinsam die Speisen zu, sitzen zusammen am Feuer und teilen die Köstlichkeiten genussvoll. Und dabei sind wir die ganze Zeit an der frischen Luft!

In *BBQ – simply veganicious!* finden Sie eine bunte Auswahl an Rezepten, mit denen Sie einen abwechslungsreichen veganen Grillabend ausrichten können. Ihre Familie und Ihre Freunde werden begeistert sein!

Für die Gerichte reicht ein normaler Holzkohlegrill ohne Deckel vollkommen aus. Die angegebenen Garzeiten beziehen sich immer auf diese einfache Ausstattung. Bei einem Grill mit Deckel sollten Sie die Garzeiten nach Angaben des Herstellers entsprechend verändern.

Für ein veganes Barbecue empfehle ich Ihnen neben dem passenden Grill folgende Utensilien:

- einen Rost mit engem Stababstand oder einen Gitterrost für kleinere Gemüsestücke oder Zwiebelringe;
- eine oder mehrere feuer- und bruchfeste, wärmespeichernde Metall- oder Emailleplatten zum Anrichten der fertigen Speisen;
- eine Grillzange und einen Pfannenwender aus Metall zum Greifen und Umdrehen des Grillguts;
- Metall- oder Holzspieße. Letztere sollten vorab 1 Stunde in Wasser eingeweicht werden, damit sie beim Grillen nicht anbrennen.

Vegane Speisen haben relativ kurze Garzeiten, und selbst wenn sie einmal nicht ganz durch sein sollten, ist das überhaupt kein Problem. Grundsätzlich empfehle ich Ihnen, Gemüse und andere Zutaten bei nicht allzu großer Hitze zu grillen. So vermeiden Sie, dass Ihre Speisen außen verbrannt und innen noch roh sind. Warten Sie am besten, bis die Kohle komplett durchgeglüht und von einer feinen weißen Ascheschicht überzogen ist. Der Rost sollte zudem immer genügend Abstand zur Glut haben. Schneiden Sie das Gemüse in nicht allzu große und möglichst gleichmäßige Stücke, damit alles zur selben Zeit gar wird. Wenn Sie ein neues Rezept ausprobieren, ist es ratsam, erst einmal ein Probestück auf den Grill zu legen. So können Sie herausfinden, auf welcher Höhe der Rost eingeschoben werden sollte und wie lange Ihre neue Kreation braucht, bis sie perfekt durchgegart ist. Und wenn Sie mehrere Rezepte gleichzeitig zubereiten wollen, sollten zuerst die großen Stücke, die viel Hitze und eine längere Garzeit erfordern, auf den Rost kommen und dann peu à peu die kleineren Stücke, damit alle Zutaten gleichzeitig fertig sind.

Jedes Gericht in *BBQ – simply veganicious!* kann natürlich auch ohne Grill zubereitet werden, z. B. im Backofen, in einer Grill- oder Bratfanne, mit einem Tischgrill oder einer Plancha (einem spanischen Gasgrill mit gusseiserner Grillplatte). So haben Sie auch in der grillfreien Zeit noch viel Freude mit diesen Rezepten!

*Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie alle Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen!*

# Zutaten und Gewürze

Die vegane Küche hat sich rasant weiterentwickelt: Marinaden mit speziellen Mischungen aus Kräutern und Gewürzen verwandeln Tofu, Tempeh u. v. m. in wahre Köstlichkeiten. Die meisten Zutaten in *BBQ – simply veganicious!* finden Sie im Bioladen, im Reformhaus oder im Asia-Geschäft. Einige der verwendeten Zutaten sind jedoch nur über den Spezialhandel im Internet erhältlich (siehe Bezugsquellen, Seite 77).

## **Aquafaba**

Aquafaba ist das Einweich- oder Kochwasser von Kichererbsen, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten (lateinisch *aqua* bedeutet „Wasser“ und lateinisch *faba* „Bohne“), das wie Eiweiß steif geschlagen werden kann. Diese wahrlich revolutionäre Entdeckung machte Joël Roessel im Jahr 2014 und läutete damit eine neue Ära der veganen Feinbäckerei ein. Ein 400-Gramm-Glas Kichererbsen enthält 100 bis 120 Milliliter Aquafaba.

## **Veganes Grillgut**

### **Seitan**

Das Produkt aus Weizeneiweiß (Weizengluten) ist vor allem unter dem Namen „Seitan“ bekannt und ist als feines Mehl oder verzehrfertig in größeren Stücken, eingelegt im Glas, erhältlich. Seitan hat meist einen neutralen Geschmack und lässt sich mit Kräutern und Gewürzen sehr abwechslungsreich zubereiten. Er eignet sich hervorragend als Fleischersatz für vegane Grillgerichte – wenn Sie nicht unter einer Glutenunverträglichkeit leiden.

### **Sojaschnetzel**

Dieses Produkt aus entfettetem und gepufftem Sojamehl wird als „Sojafleisch“ oder „Sojaschnetzel“ bezeichnet und sieht nach seiner Zubereitung weißem Fleisch täuschend ähnlich. Es handelt sich dabei um texturierte Sojaproteine. Sojaschnetzel gibt es von feinen Bröseln bis hin zu steakgroßen Stücken. Vor der Zubereitung muss es eingeweicht werden, idealerweise in einer pikanten Gemüsebrühe.

### **Tempeh**

Das fermentierte Sojaprodukt Tempeh stammt ursprünglich aus Indonesien. Bei seiner Herstellung werden Sojabohnen gekocht und dann mit einer *Rhizopus*-Pilzkultur geimpft. Tempeh wird in Bioläden meist in Form von veganen Würstchen, Schnitzeln oder Steaks angeboten. Neben diesen Produkten gibt es auch geräuchertes Tempeh. Es wird wie Tofu vor der Zubereitung am besten in einem würzigen Sud eingeweicht.

### **Tofu**

Dieser Klassiker wird aus Sojabohnen hergestellt und kann je nach Machart sehr fest oder cremig-weich (Seidentofu) sein. In seiner ursprünglichen Form ist das Sojaprodukt ge-

schmacksneutral, bei der Zubereitung kommt es also auf die richtige Würze an. Tofu gibt es in vielen Varianten, z. B. auch als Räuchertofu.

## Würzmittel

### Chipotle

Für dieses einzigartige Gewürz wird Jalapeño-Chili voll ausgereift geerntet und geräuchert. Sie können diesen Räucherchili als ganze Schoten, in Pulverform oder als Paste (siehe Bezugsquellen, Seite 77) kaufen.

### Harissa

Die scharfe Gewürzmischung aus den Maghreb-Ländern ist als Paste, manchmal auch in Pulverform erhältlich (siehe Bezugsquellen, Seite 77). Enthalten sind u. a. frischer Chili, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl.

### Liquid Smoke (Flüssigrauch)

Bei der Herstellung von Liquid Smoke (siehe Bezugsquellen, Seite 77) wird Rauch, der beim Verbrennen von Holz (vor allem von Hickory-Holz) entsteht, kondensiert, gereinigt und in Flaschen abgefüllt. Flüssigrauch sollte keine Farb- oder anderen Zusatzstoffe enthalten.

### Pimentón de la Vera (geräucherter Paprika)

Der vollständige Name des Gewürzpulvers aus der spanischen Extremadura lautet „Pimentón de la Vera“ (siehe Bezugsquellen, Seite 77). Für das Gewürz werden Paprikaschoten über starkem Holzrauch getrocknet, geräuchert und zu einem feinen roten Pulver vermahlen. Pimentón de la Vera verleiht Ihren Gerichten eine leicht rauchige Note.

### Pimentón d'Espelette

Diese Gewürzpaprikasorte wird am Fuße der französischen Pyrenäen im baskischen Espelette angebaut (siehe Bezugsquellen, Seite 77). Sie ist milder als ihre mexikanischen oder indischen Verwandten und wird wegen ihres einzigartigen Aromas sehr geschätzt.

### Ras el-Hanout

Muskat, Rosenknospen, Zimt, Majoran, Anis, Chili, Lavendel, Ingwer, Gewürznelken, Kardamom, Pimentkörner, Koriander – das ist nur eine kleine Auswahl der bis zu 25 Zutaten, die für diese marokkanische Gewürzmischung verwendet werden (siehe Bezugsquellen, Seite 77). Ras el-Hanout gilt als die Krönung der maghrebischen Würzkunst.

### Tamari-Sojasauce

Sojasauce ist im Handel als Tamari oder Shoyu erhältlich. Tamari wird aus Sojabohnen, Meersalz und Wasser hergestellt und bei Shoyu kommt noch Weizen dazu. Ich verwende am liebsten Tamari-Sojasauce, die etwas intensiver im Geschmack ist.



**Vegane  
Barbecue-  
Klassiker**



# Tempeh-Spareribs

## mit süßsaurer BBQ-Sauce

Eine Grillparty ohne leckere Saucen ist einfach undenkbar! Der Klassiker schlechthin ist eine süßsaure BBQ-Sauce, die ausgezeichnet zu gegrilltem Tempeh, aber auch zu allen anderen veganen Leckereien passt, die auf Ihrem Grill landen. Da man vegane Grillsaucen eher selten im Handel findet, stelle ich Ihnen nun ein Rezept vor, mit dem Sie diesen Renner bei jedem Grillfest ohne großen Aufwand selbst zubereiten können. Diese BBQ-Sauce sollten Sie am besten immer vorrätig haben!

### Für 6 Personen

500 g Tempeh natur

Holzspieße (Menge nach Bedarf)

### Süßsaure BBQ-Sauce

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

70 g heller Rohrohrzucker

65 ml Apfelessig

300 g Tomatenketchup

2 EL Ahornsirup

3 EL vegane Worcester-Sauce

1–2 Tropfen Liquid Smoke  
(siehe Seite 15)

1 EL Bourbon-Whiskey

2 EL Tamari-Sojasauce

2 TL scharfer Senf

130 g Tomatenmark

½ TL gemahlener Koriander

1 Prise Pimentón de la Vera  
oder Chipotle (siehe Seite 15)

**Für die süßsaure BBQ-Sauce** die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten. Rohrzucker und Essig dazugeben und 1 Minute auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Dann den Tomatenketchup und die übrigen Zutaten sorgfältig unterrühren und alles noch einmal 15 Minuten auf kleiner Flamme sanft köcheln und eindicken lassen. Das Rezept ergibt etwas mehr Sauce, als für das Tempeh benötigt wird. Die restliche Sauce können Sie in sterilisierte Gläser oder Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Für die Spareribs** das Tempeh in 1½ bis 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese auf eine Servierplatte legen, mit der BBQ-Sauce übergießen, wenden und 1 bis 2 Stunden darin marinieren.

Dann jeweils 6 bis 8 Tempeh-Stücke auf einen Holzspieß schieben. Stabiler werden die Spießchen, wenn man das Tempeh auf zwei parallele Stäbchen steckt. Die Spieße jeweils 2 Minuten auf jeder Seite grillen. Als Beilage können Sie Salat oder Paprika-Kräuter-Kartoffeln (siehe Seite 56) reichen – und natürlich die süßsaure BBQ-Sauce.

**Hinweis:** Worcester-Saucen enthalten normalerweise Sardellen. Inzwischen gibt es im Internet einige Anbieter, die auch vegane Saucen im Sortiment haben (siehe Bezugsquellen, Seite 77).

# Vegane Merguez

## mit Joghurt-Kräuter-Sauce

Diese Merguez schmecken ebenso gut wie die fleishhaltige maghrebische Spezialität. Für meine Merguez ersetze ich das Lamm- oder Rindfleisch durch rote Bohnen, so bekommen sie fast die gleiche Konsistenz und Farbe wie das Original und sind eine willkommene Abwechslung zu Tofuwurstchen – und ein absoluter Hochgenuss!

### Für 15 bis 20 Merguez

#### Merguez:

- 450 g gekochte Kidneybohnen
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tamari-Sojasauce
- 5 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1½ TL Knoblauch, zerdrückt
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- ½ TL Pimentón de la Vera (siehe Seite 15)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 50 ml Wasser
- 150 g Polentagrieß, gegart
- Olivenöl zum Bestreichen (Menge nach Bedarf)
- 1 Blatt Backpapier

#### Joghurt-Kräuter-Sauce:

- 200 g Sojajoghurt natur
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 1 Handvoll frische Petersilienblätter
- ½ Bund frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

**Für die Merguez** die gekochten Kidneybohnen, das Olivenöl, die Sojasauce sowie die Kräuter und Gewürze mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und nach Bedarf mit Pfeffer abschmecken. Wasser sowie vorgegarte Polenta hinzufügen und mit einem Kochlöffel gut verrühren. Anschließend 10 Minuten ruhen lassen.

Dann die Masse in 15 bis 20 etwa gleich große Stücke aufteilen, jeweils zu einer kleinen länglichen Kugel formen und in der Mitte eines Backpapiers auslegen. Eine Hälfte des Papiers darüberschlagen und mit leichtem Druck zu einem Wurstchen rollen. Diesen Vorgang mit allen Merguez wiederholen. Die fertigen Würste zur Seite legen.

Die Merguez mit Olivenöl bestreichen, auf einen Rost mit engem Stababstand legen und einige Minuten grillen. Die Würste dabei einmal mit dem Pfannenwender ganz vorsichtig – denn sie brechen schnell auseinander – umdrehen.

**Für die Sauce** die Kräuter fein hacken, mit dem Sojajoghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Mit der Sauce, Tomatensalat und Fladenbrot schmecken diese Merguez einfach fantastisch!

**Variationen:** Aus der Merguez-Masse können Sie auch Frikadellen formen, die zu Couscous oder in einem Burger hervorragend schmecken.





# Vegane Spieße

# Tempoh-Masala-Spießchen

mit Pfirsich-Chutney

Bei diesem Rezept habe ich mich von der indischen Küche und ihren exquisiten Garam-Masala-Saucen inspirieren lassen. „Masala“ bezeichnet eine ganz besondere Gewürzmischung, die in keinem der vielen Curry-Gerichte fehlen darf. Zu den marinierten und gegrillten Tempoh-Spießen serviere ich am liebsten Garam-Masala-Sauce und ein sommerliches Pfirsich-Chutney – eine vollendete Kombination mit feiner orientalischer Note.



## Für 4 Personen

400 g Tempeh  
Naan-Brot oder Basmatireis  
(wahlweise)

Holzspieße

### Masala-Marinade:

5 EL Sojajoghurt natur  
1 TL Paprikapulver  
3 TL Garam-Masala-Gewürz-  
mischung  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Kurkumapulver  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
½ TL Salz

### Garam-Masala-Sauce:

1 Zwiebel  
1 EL geschmacksneutrales  
Pflanzenöl  
1 Bund frischer Koriander  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
2 TL gemahlener Koriander  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Garam-Masala-Gewürz-  
mischung  
150 g Tomatenpüree  
400 ml Kokosmilch

### Pfirsich-Chutney:

8 reife Pfirsiche  
2 Zwiebeln, klein geschnitten  
5 Knoblauchzehen, zerdrückt  
100 ml Wasser  
150 g heller Rohrohrzucker  
75 ml Apfelessig  
3 TL gemahlener Koriander  
1 TL Senfkörner  
1 TL getrocknete Koriander-  
körner  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
2 TL frische Korianderblätter  
Chilipulver (nach Wunsch)

**Für die Marinade** alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

**Für die Spießchen** das Tempeh in große Stücke schneiden. Diese in der Marinade wenden und 1 Stunde ziehen lassen. Dann jeweils 2 bis 3 Tempeh-Stücke auf ein Spießchen schieben.

**Für die Garam-Masala-Sauce** in einem mittelgroßen Topf das Pflanzenöl erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel darin glasig dünsten. Die Korianderblätter waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch und die Gewürze zu der Zwiebel geben. Dann das Tomatenpüree und die Kokosmilch unterrühren. Die Sauce 5 bis 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, nochmals abschmecken.

**Für das Chutney** die geschälten Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit den restlichen Zutaten bei mittlerer Hitze gut 20 Minuten unter ständigem Rühren köcheln und eindicken lassen, bis ihre Konsistenz einer dickflüssigen Marmelade ähnelt. Das Chutney in sterilisierte Marmeladengläser abfüllen, diese gut verschließen und abkühlen lassen. Anschließend die Chutney-Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

**Zum Fertigstellen** die vorbereiteten Tempeh-Spießchen auf jeder Seite 2 Minuten auf dem Grill garen. Mit Naan-Brot oder Basmatireis sowie der warmen Garam-Masala-Sauce und dem Pfirsich-Chutney servieren.

**Wissenswertes:** *Garam Masala* heißt auf Deutsch „heißes Gewürz“. Der Name ist wörtlich zu verstehen, denn die traditionellen indischen Mischungen enthalten Gewürze, die nach der ayurvedischen Heilkunde den Körper erwärmen. Dazu zählen u. a. Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer und Kreuzkümmel.

# Panisse-Spieße

## mit Chimichurri-Sauce

Hier geben sich die Provence und Argentinien ein Stelldichein: Panisse sind eine provenzalische Spezialität aus Kichererbsenmehl und die feine Chimichurri-Sauce wird in Argentinien traditionell zu Grillgerichten gereicht.

### Für 4 bis 6 Personen

#### **Panisse-Spieße:**

- 900 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl (und etwas Öl zum Bepinseln)
- 300 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kräuter der Provence-Gewürzmischung
- 2 rote Paprikaschoten

Holzspieße (Menge nach Bedarf)

#### **Chimichurri-Sauce:**

- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 EL frischer oder getrockneter Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 TL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

**Für die Panisse** Wasser und Olivenöl in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und das Kichererbsenmehl, Salz sowie die Gewürze mit einem Schneebesen unter kräftigem Schlagen unterrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die sämige Flüssigkeit etwa 10 Minuten zu einer festen Masse einkochen lassen, in einer eingeölte Backform etwa 2 Zentimeter dick ausstreichen, abkühlen und anschließend im Kühlschrank etwa 1 Stunde fest werden lassen.

**Für die Chimichurri-Sauce** die gewaschenen Petersilienblätter ganz fein hacken. Die Knoblauchzehen fein zerdrücken und die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Anschließend mit dem Oregano vermischen. Die Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen und die Schote ganz fein hacken. Chili, Essig und Zitronensaft unter die Kräuter heben, nach und nach unter ständigem Rühren das Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zum Fertigstellen der Spieße** die Panisse aus der Form nehmen und in gleich große Würfel schneiden, sodass sie beim Grillen alle gleichzeitig gar werden. Die Würfel mit etwas Olivenöl bepinseln.

Die Paprikaschoten von Strunk und Kernen befreien, dann in gleich große Quadrate schneiden. Abwechselnd jeweils 1 Stück Paprika und 1 Panisse-Würfel auf die Spießchen stecken und diese einige Minuten auf jeder Seite grillen.

Die fertigen Panisse-Spießchen mit der Chimichurri-Sauce anrichten und sofort servieren.

# Pilz-Mango-Spießchen

## mit Papayasalat

Die ungewöhnliche Kombination aus fruchtigen Aromen und orientalischen Gewürzen hat einen erhöhten Suchtfaktor! Zugleich wagen Sie mit diesem Rezept ein kleines kulinarisches Abenteuer – und werden garantiert königlich für Ihre Experimentierfreude belohnt.

### Für 4 Personen

#### Spießchen:

500 g Champignons  
½ Stängel Zitronengras  
2 TL gemahlener Koriander  
½ Bund Koriander, klein  
geschnitten  
1 TL Ingwerwurzel, frisch  
gerieben  
150 ml Kokosmilch  
4 EL Tamari-Sojasauce  
2 reife Mangos  
  
Holzspieße (Menge nach  
Bedarf)

#### Papayasalat:

400 g Papaya  
1 Karotte (wahlweise)  
½ rote Paprikaschote  
½ gelbe Paprikaschote  
3 Frühlingszwiebeln  
Saft von 1 Limette  
2 TL geschmacksneutrales  
oder aromatisches  
Pflanzenöl (wie Kokos-  
oder Sesamöl)  
etwas frischer Koriander und  
Chili (wahlweise)  
Salz und Pfeffer  
zum Abschmecken

**Für die Spießchen** die Champignons putzen, in gleich große Stücke schneiden. Das Zitronengras längs halbieren und klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit dem gemahlenen und dem frischen Koriander sowie Ingwer, Kokosmilch und Sojasauce vermengen. Die Champignons darin abgedeckt 2 Stunden marinieren.

In der Zwischenzeit die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in mittelgroße Stücke schneiden.

**Für den Salat** die Papaya und die Karotte schälen und mit einem Julienneschneider oder einem Messer in sehr feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vom Strunk lösen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Alles in einer kleinen Salatschüssel mischen. Aus dem Limettensaft und dem Pflanzenöl eine Salatsauce zubereiten und ganz nach Geschmack mit frischem, fein gehacktem Koriander, Chili, Salz und Pfeffer verfeinern. Den Salat damit kurz vor dem Servieren anmachen.

**Zum Fertigstellen der Spießchen** abwechselnd eine Mango und einen marinierten Pilz auf die Spieße stecken und auf dem Grill unter regelmäßigem Umdrehen goldbraun garen.

**Hinweis:** Mit dem Papayasalat und zu thailändischem Duftreis schmecken die Spießchen einfach phänomenal!

# Beilagen

# Gegrillte Avocados

## mit Chipotle-Mayonnaise

Mit diesem Rezept möchte ich Ihnen eine eher unbekanntere Zubereitungsart für Avocados vorstellen: Man kann die Früchte auch grillen. Eine Delikatesse sind sie mit der pikanten Chipotle-Mayonnaise, in einem bunten Salat oder zu Ihren Hot Dogs (siehe Seite 22)! Sie können die gegrillten Avocados ganz nach Geschmack mit vielen anderen Gerichten und Saucen kombinieren.

### Für 4 Personen

4 reife Avocados  
Limettenschnitze (Menge nach Wunsch)  
Cocktailtomaten (Menge nach Wunsch)

### Chipotle-Mayonnaise:

100 g Cashewkerne  
240 g Seidentofu, in grobe Stücke geschnitten  
4 EL Dijonsenf  
100 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl  
1 TL Salz  
1 TL Apfelessig  
½ TL Knoblauchpulver  
Chipotle-Sauce (Menge nach Wunsch)

**Für die Chipotle-Mayonnaise** vorab die Cashewkerne 2 bis 4 Stunden in Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen und die Kerne mit den restlichen Zutaten – außer der Chipotle-Sauce – im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Anschließend ganz nach Geschmack Chipotle-Sauce unterrühren. Dabei immer wieder probieren, bis die Mayonnaise die gewünschte Schärfe hat. In ein Glas oder eine Flasche füllen, verschließen und kühl stellen.

**Für die gegrillten Avocados** diese Früchte halbieren, den Kern mit einem Löffel herausheben und das Avocadofleisch vorsichtig am Stück aus der Schale lösen. Die Avocadohälften auf den Grill legen und auf jeder Seite einige Minuten rösten. Die gegrillten Früchte in eine flache Form geben, mit der Chipotle-Mayonnaise beträufeln und dekorativ mit Limettenschnitzen sowie halbierten Cocktailtomaten anrichten.

# Paprika-Kräuter-Kartoffeln

Meine Mutter reicht zu ihren gegrillten Partyleckereien gern gebackene Paprika-Kartoffeln. Noch köstlicher schmeckt ihre Lieblingsbeilage, wenn man die Kartoffeln mit Kräutern der Provence verfeinert. Meine Paprika-Kräuter-Kartoffeln sind das einzige Gericht in diesem Buch, das nicht auf dem Grill zubereitet wird. Die Kartoffeln werden im Backofen langsam goldbraun gebacken. Diese würzige Beilage wird sicherlich bald zum steten Begleiter Ihrer Barbecues. Ein großer Vorteil dieser Beilage: Auf dem Grill bleibt genügend Platz für all die anderen Köstlichkeiten.

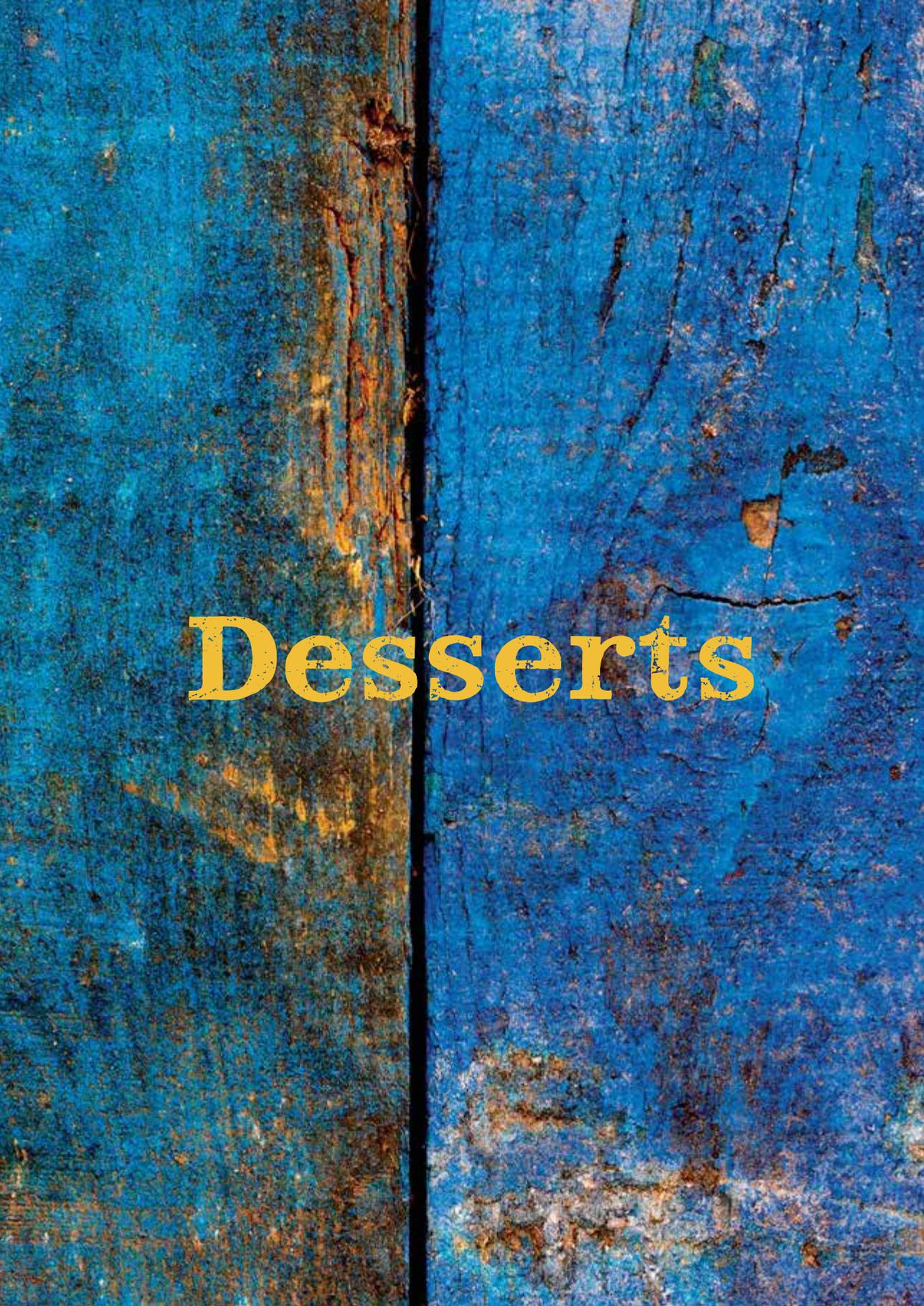
## Für 4 Personen

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL Kräuter der Provence-  
Gewürzmischung
- etwas Salz (Menge nach  
Wunsch)
- 1 Blatt Backpapier

Die Kartoffeln gründlich waschen und abreiben, anschließend trocken tupfen. Sehr kleine Knollen können im Ganzen verarbeitet werden, ansonsten die Kartoffeln der Länge nach halbieren. In einer Schüssel mit dem Olivenöl, den Gewürzen sowie Kräutern der Provence gut vermischen und nach Geschmack salzen.

Das Backpapier auf ein Backblech legen, die Kartoffeln darauf verteilen und ungefähr 45 Minuten im Ofen bei 150 °C backen. Größere Knollen eventuell etwas länger im Ofen lassen. Die Kartoffeln sind fertig, wenn sie goldbraun sind und sich mit einem spitzen Küchenmesser oder einer Rouladennadel leicht durchstechen lassen.

**Serviervorschläge:** Die Paprika-Kräuter-Kartoffeln passen zu allen Grillgerichten. Besonders gut schmecken sie zu den veganen Spießern (siehe Seite 35 ff.). Für das gewisse Etwas sorgen ein würziges Ranch-Dressing (siehe Seite 39) oder eine Chimichurri-Sauce (siehe Seite 47).

The background of the image is a close-up photograph of a wooden surface. A vertical crack runs down the center, separating the left and right halves. The surface is covered in a vibrant blue paint that is heavily distressed, cracked, and peeling, revealing the underlying brown wood grain. The lighting is dramatic, highlighting the textures and imperfections of the paint and wood.

# Desserts

# Gebackene Ananas

## mit Kokos-Vanille-Eis

Eine meiner absoluten süßen Favoriten sind gebackene Ananas mit einem cremigen Kokos-Vanille-Eis. Dieses Dessert ist ein kulinarischer Hit, denn mit der Eismaschine ist die kalte Köstlichkeit schnell zubereitet und dabei ist sie unglaublich lecker!

### Für 4 bis 6 Personen

#### **Gebackene Ananas:**

1 Ananas  
Agavendicksaft (Menge nach Wunsch)

#### **Kokos-Vanille-Eis:**

600 ml Kokosmilch  
175 g Sojajoghurt natur  
8 EL Agavendicksaft  
1 Vanilleschote

**Für das Kokos-Vanille-Eis** zunächst die Vanilleschote mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann Kokosmilch, Sojajoghurt, Agavendicksaft und das Vanillemark verrühren. Die Mischung in der Eismaschine zu einem cremigen Eis verarbeiten. Anschließend die Eismasse im Gefrierschrank in einem luftdicht verschlossenen Behälter mindestens 4 bis 5 Stunden durchfrostet lassen.

**Für die gebackene Ananas** die Frucht großzügig schälen und in Scheiben schneiden. (Wenn Sie die Schale nicht entfernen wollen, sollten Sie die Ananas gründlich waschen). Die Scheiben auf einen Teller legen und ganz nach Geschmack mit einigen Esslöffeln Agavendicksaft gleichmäßig beträufeln. Die Ananasscheiben einige Minuten pro Seite auf dem Grill karamellisieren. Dabei sollten Sie darauf achten, dass die Glut nicht mehr allzu heiß ist.

Sobald die Ananasscheiben auf dem Grill liegen, das Kokos-Vanille-Eis aus dem Gefrierschrank nehmen und portionieren. Die fertigen Ananasscheiben anrichten und zusammen mit dem Eis sofort servieren. So kommt der reizvolle Kontrast zwischen heißer Ananas und kaltem Eis am besten zur Geltung. Genießen Sie das traumhafte Dessert!



# Thymian-Pfirsiche

mit Zitronencreme

Sie suchen eine kleine Leckerei als krönenden Abschluss für Ihre nächste Gartenparty? Und möglichst schnell soll es auch noch gehen ... Hier ist mein Vorschlag für ein raffiniertes Dessert: Pfirsiche, Zucker, Thymian – mehr brauchen Sie dafür nicht! Dazu zaubern Sie noch eine köstliche Zitronencreme, die auf der Zunge zergeht. Bei diesem Dessert kommen selbst anspruchsvollste Naschkatzen unter Ihren Gästen ins Schwärmen!

## Für 4 Personen

### Thymian-Pfirsiche:

4 große gelbe Pfirsiche  
2 EL heller Rohrohrzucker  
1 Sträußchen frischer Thymian

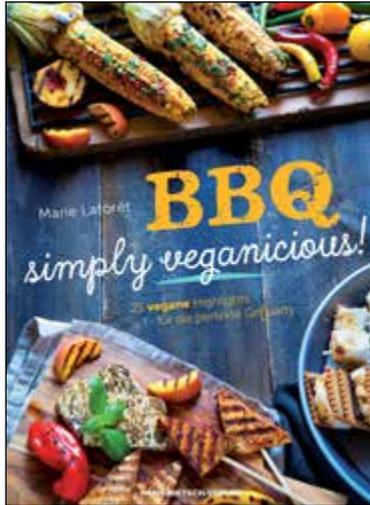
### Zitronencreme:

200 ml Sojacreme, milchsauer  
vergoren  
4 EL heller Rohrohrzucker  
1 TL abgeriebene Schale von  
einer Bio-Zitrone

**Für die Zitronencreme** alle Zutaten mit dem Schneebesen cremig aufschlagen und kühl stellen.

**Für die Thymian-Pfirsiche** die Früchte waschen, entkernen, in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Thymianblätter vom Stängel zupfen. Dann die Pfirsichscheiben von allen Seiten mit dem Zucker und den Thymianblättern bestreuen und 10 Minuten durchziehen lassen. Braten Sie die Pfirsiche auf dem Grill auf jeder Seite einige Minuten goldbraun, bis sie schön weich sind.

Die noch heißen Thymian-Pfirsiche mit der Zitronencreme servieren und genießen!



Marie Laforêt

## **BBQ – simply veganicious!**

**25 vegane Highlights für die perfekte Grillparty**

Die lauen Sommerabende sind nicht mehr fern: Es ist Zeit, Terrasse und Garten auf Vordermann zu bringen, Gartentisch und -stühle hervorzuholen ... und dann wird auch schon die Grillsaison eröffnet!

Und wie schön, dass inzwischen auch Vegetarier und Veganer beim Barbecue nicht mehr darben und sich mit fad schmeckenden, blassen Tofu-Würstchen zufriedengeben müssen. Denn mit der Zahl derjenigen, die sich für eine fleischlose oder sogar ganz tierproduktfreie Ernährung entscheiden, ist die Vielfalt der pflanzlichen Speisen gestiegen – und die Kreativität und die Innovationsfreude der veganen Grillmeister kennt keine Grenzen. An einem rein pflanzlichen Grillabend bleiben heute also keine Wünsche mehr offen!

*78 Seiten, Broschur, 978-3-86264-384-4*