



Fleischlos grillen – Ideen

„Tischlein deck dich“

Für fleischlose, vegetarische Grillabende.

Inhalt

<i>Vorwort</i>	3
<i>Denn ich habe eine Vision</i>	6
<i>Alufolie</i>	6
<i>Ja oder Nein</i>	6
<i>Einleitung</i>	8
<i>Erdbeeren-Carpaccio</i>	9
<i>Dinkelbrötchen</i>	10
<i>Tsatsiki</i>	11
<i>Gegrilltes Gemüse</i>	12
<i>Grillgemüse - Salat</i>	13
<i>Backofenkartoffel BBQ-Style</i>	14

<i>Feurige Kartoffelspieße vom Grill</i>	15
<i>Gegrillter Fenchel</i>	15
<i>Pitabrot vom Grill</i>	17
<i>Tofu – Spieße</i>	18
<i>Gegrillter Spargel</i>	19
<i>Grillmarinade</i>	19
<i>Gegrillte Mangos mit Himbeersauce</i>	20
<i>Tsatsiki 2</i>	21
<i>Mediterrane scharfe Sauce.....</i>	22
<i>Kürbis vom Grill</i>	23
<i>Tofu-Obst-Spieße.....</i>	23
<i>Grillsteak</i>	24
<i>Erst den Kochsud</i>	25
<i>Steak nochmal anders</i>	26
<i>Focaccia</i>	28
<i>Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln</i>	29
<i>Champignons vom Grill</i>	30
<i>Knoblauchmus mit Thymian</i>	31
<i>Gurken - Salsa</i>	32
<i>Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße</i>	33
<i>Gegrillte Avocado</i>	33
<i>Gegrillte Zucchini mit Minze</i>	34
<i>Nachtisch, oder wenn die Gäste schon zum Kaffee kommen</i>	35
<i>Tiramisu – Kinderfreundlich.....</i>	35

Vorwort

Fleischlos grillen ist eine Herausforderung!

Grillen ist eine beliebte Sommeraktivität, die viele Menschen mit Sommer, Sonne, Spaß und Lebensfreude verbinden. Und grillen mit Freunden und Familie genießen wollen. Aber was, wenn du kein Fleisch essen möchtest oder kannst? Ist grillen dann noch eine Option für dich? Die Antwort ist ja! Fleischloses Grillen ist nicht nur möglich, sondern auch eine spannende Herausforderung, die Spaß macht, die deine Kreativität und deinen Geschmackssinn fordert. Aber auch eine Chance, neue und gesunde Gerichte zu entdecken. Wenn du fleischlos grillen möchtest, musst du dich gut vorbereiten. Dabei geht es nicht nur um das Essen selbst, sondern auch um das Drumherum: die Atmosphäre, die Beilagen, die Getränke und die Gesellschaft.

Es ist nicht so einfach wie mariniertes Fleisch im Supermarkt zu kaufen und auf den Grill zu legen. Du brauchst leckere Rezepte für Gemüse, Tofu oder andere pflanzliche Alternativen. Außerdem solltest du darauf achten, dass du die richtigen Gewürze, Marinaden und Saucen hast, um deinem Grillgut Geschmack zu verleihen. Zu einem gelungenen Grillabend gehören auch leckere Beilagen. Diese können sowohl kalt als auch warm sein. Zum Beispiel Salate, Brot, Dips, Saucen, Kartoffeln.



Zur Erinnerung



*Die Erde braucht uns nicht, aber wir brauchen Sie!
Was wollen wir den Kindern dieser Welt hinterlassen.
Jeder kann dazu beitragen.
Anfangen in seinem eigenen Umfeld zu handeln
und vor zu leben.*

Video: Die Erde spricht

[Ist Satan in euch gefahren!](#)

- Fleischlos grillen ist eine super Möglichkeit, etwas Gutes für unsere Welt zu tun.
- Fleischlos grillen bedeutet, weniger Treibhausgase zu produzieren, die den Klimawandel verursachen.
- Fleischlos grillen schont die Ressourcen, die für die Tierhaltung benötigt werden, wie Wasser, Futter und Land.
- Fleischlos grillen ist gesund und lecker. Es gibt viele pflanzliche Alternativen zu Würstchen, Steaks und Burgern, die genauso gut schmecken.
- Fleischlos grillen ist ein Zeichen der Solidarität mit den Menschen, die unter den Folgen der Fleischindustrie leiden, wie Hunger, Armut und Krankheiten.
- **Fleischlos grillen ist eine Investition in die Zukunft unserer Kinder.**

Wir wollen ihnen eine lebenswerte Welt hinterlassen, in der sie glücklich und sicher leben können.

Hormone und Antibiotika im Fleisch

- Hormone und Antibiotika werden oft in der Tierhaltung eingesetzt, um das

Wachstum und die Gesundheit der Tiere zu fördern.

- Hormone und Antibiotika können aber auch negative Auswirkungen auf die Umwelt, die Tiere und **die menschliche Gesundheit haben**.

- Hormone und Antibiotika können zum Beispiel das Hormonsystem von Tieren und Menschen stören, die Entwicklung von Antibiotikaresistenzen begünstigen oder allergische Reaktionen auslösen.

- Hormone und Antibiotika im Fleisch können durch verschiedene Methoden nachgewiesen werden, wie zum Beispiel Labortests oder Rückverfolgbarkeitssysteme.

- Hormone und Antibiotika im Fleisch sind in der Europäischen Union streng reguliert, aber in anderen Ländern wie den USA oder Brasilien weniger kontrolliert.

- Hormone und Antibiotika im Fleisch können vermieden werden, indem man auf Bio-Fleisch oder vegetarische Alternativen zurückgreift oder den Fleischkonsum reduziert.

- Hormone und Antibiotika im Fleisch, sind nicht verschwunden, wenn das Fleisch auf unserem Teller ist.

- Fleischlos grillen bedeutet, weniger Treibhausgase zu produzieren, die den Klimawandel beschleunigen und die Lebensgrundlagen vieler Menschen und Tiere bedrohen.

- Fleischlos grillen bedeutet, weniger Ressourcen wie Wasser, Land und Energie zu verbrauchen, die knapp und kostbar sind.

- Fleischlos grillen bedeutet, weniger Tierleid zu verursachen, denn viele Tiere werden unter grausamen Bedingungen gehalten und geschlachtet.

- Fleischlos grillen bedeutet, mehr Vielfalt und Genuss zu erleben, denn es gibt unzählige leckere und kreative Rezepte für vegetarische Grillgerichte.

- Fleischlos grillen bedeutet, **mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern**, denn pflanzliche Lebensmittel enthalten viele wertvolle Nährstoffe und

schützen vor chronischen Krankheiten.

- Eine pflanzliche Ernährung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs senken, **wie mehrere Studien belegen**. Fleisch enthält oft gesättigte Fette, Cholesterin und Antibiotika, die schädlich sein können.

Denn ich habe eine Vision

von einer besseren Welt, in der alle Menschen in Frieden und Harmonie miteinander leben können. Eine Welt, in der es keine Kriege, keine Armut, keine Krankheiten, keine Umweltzerstörung gibt. Eine Welt, in der jeder seine Talente und Fähigkeiten entfalten und zum Wohl der Gemeinschaft beitragen kann. Eine Welt, in der wir uns alle als Brüder und Schwestern verstehen und einander respektieren und unterstützen. Diese Vision ist nicht nur ein Traum, sondern eine Möglichkeit, die wir gemeinsam verwirklichen können, wenn wir uns dafür einsetzen.

Alufolie

Ja oder Nein

Tatsächlich sprechen gleich mehrere Gründe gegen die Nutzung von Alufolie. Zum einen ist Aluminium unter Einfluss von Säure oder Salz löslich – und kann somit in unsere Nahrung gelangen, was auf Dauer schädlich für die Gesundheit ist. Und auch in Sachen Nachhaltigkeit steht es nicht gerade gut um die Alufolie. Aluminium wird unter großem Energieaufwand abgebaut, meist zulasten des Regenwalds. Zudem entsteht bei der Produktion das giftige

Abfallprodukt Rotschlamm, das eine Gefahr für die Umwelt darstellt. Im Recyclingprozess wird Alufolie hingegen kaum wieder verwendet.

Studien haben gezeigt, dass beim Grillvorgang eine nicht unerhebliche Menge Aluminium in die Lebensmittel übergeht. Durch Feuchte, Säure und Salz kann Aluminium ins Essen gelangen. Das Leichtmetall steht im Verdacht, die Entstehung schwerwiegender Krankheiten wie Alzheimer und Brustkrebs zu begünstigen.

Wer keine Aluminium Grillschalen kaufen möchte, aber dennoch die Vorteile der Grillschalen nutzen möchte, ist zum Beispiel mit Grillschalen aus Edelstahl oder Emaille gut bedient. Hier gelten alle Vorteile der Grillschale, ohne dass sich das Material durch Erhitzen oder Marinaden im Grillgut verteilt. Vorteil: Kann mit in die Spülmaschine, dadurch leicht zu reinigen und länger haltbar als Aluschalen. Alternativen sind noch Backblech, Pizzablech oder Backpapier.

Ausprobieren, was passt zu dir und deiner Familie.

Meine persönliche Meinung: Alufolie hat in bestimmten Situationen ihre Vorteile! Es hängt davon ab, ob sie regelmäßig oder nur gelegentlich benutzt wird. Ein bewusster und sparsamer Umgang mit Alufolie ist daher ratsam. Wir sind uns auch der Umweltbelastung durch die Industrie und die Autoemissionen bewusst! Deshalb werden wir aber nicht aufhören zu atmen.

Nahrungsmittel, sind voll von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Zucker und Salz.

Ich bin für ein gesundes Mittelmaß, damit die Gesundheit erhalten bleibt!

Einleitung

Ich möchte mich vorab dafür bedanken, dass du dich für das Rezeptbuch

Fleischlos grillen - Ideen

entschieden hast. Ich bin mir sicher, dass es dir viel Freude bereiten wird.

Diesem Rezeptbuch ist sachlich gehalten und dir wird präsentiert, weswegen du dich für das Rezeptbuch „Fleischlos grillen“ interessierst:

Der Rezepte wegen!

Das, was ich dir mit diesem Rezeptbuch geben möchte, sind köstliche Gerichte und Tipps, dass man auch ohne Fleisch grillen kann.

Ich bin mir sicher, dass du in diesem Rezeptbuch sehr wohl fündig wirst und dass dir viele der Rezepte ans Schlemmer-Herz wachsen werden. Du erfährst auch, dass es nicht immer zwingend notwendig ist, Tofu für alle Gerichte zu verwenden.

Gehe auf eine köstliche, kulinarische Reise, die dir dieses Rezeptbuch offenbaren wird.

Allerdings muss ich dich enttäuschen, falls du in diesem Kochbuch auf der Suche nach Fotografien bist. Es gibt keine! Und zwar ganz bewusst nicht. Denn ich möchte nicht nur deine Lust am Essen anregen, sondern auch deine Phantasie.

Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, wenn ich nach einem Rezept mit Foto gekocht habe, habe ich mich immer zu sehr an das Foto gehalten.

Seltsamerweise sah mein Endergebnis oftmals anders aus als auf dem Foto, worauf für mich feststand: Das Rezept ist nicht gut oder ich fand das ganze Kochbuch misslungen. Selbstverständlich konnte das Rezeptbuch nichts dafür. Ich habe mich, wie schon erwähnt, zu sehr an das Foto gehalten. Ich würde mir wünschen, dass du deine Phantasie mit ins Spiel bringst. Fangen doch gleich damit an. Überrasche dich und deine Liebsten und lade gleich zum ersten Grillen ein.

Lasse deiner Phantasie freien Lauf und probiere aus.

P.S.: Alle Gerichte sind für 2-4 Personen ausgelegt.

Alles für den Grillabend

Erdbeeren-Carpaccio

Zutaten

500 g Erdbeeren

5 EL brauner Balsamico

2 EL Olivenöl

Grober schwarzer Pfeffer

20 g fein gehobelter Parmesan

1 Handvoll Basilikum

Zubereitung

- Erdbeeren mundgerecht in kleine Stücke schneiden.
- Pfeffer aus der Pfeffermühle darüber.

- Olivenöl und dunklen Balsamico mischen, nach deinem Geschmack, über die Erdbeeren verteilen.
- Gehobelten Parmesan darüber streuen und einige Basilikum Blättchen verteilen.

Dinkelbrötchen

Zutaten

500 g Dinkelmehl – Type 630

1 Hefewürfel

Brauner Zucker

Salz

Olivenöl

Wasser

Zubereitung

- 500 g Dinkelmehl, 2 Teelöffel brauner Zucker, 1 Teelöffel Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
- Das Mehl etwas aus der Mitte zum Rand schieben und 400 ml lauwarmes Wasser eingießen.
- Einen halben Würfel Hefe ins Wasser bröckeln und 10 Minuten gehen lassen.
- Nach 10 Minuten alles vermischen zu einem glatten Teig.
- Am Schluss noch 5 Esslöffel Olivenöl dazu mischen.
- Denn Teig gehen lassen bis er doppelt so viel ist.
- Backofen auf 250 Grad vorheizen.

- Denn Teig mit einem großen Löffel, in Brötchen Größe auf einem Backblech verteilen.
- Backblech in Backofen schieben, nach 10 Minuten runter schalten auf 230 Grad.
- Gesamte Backzeit 35 – 45 Minuten, kommt auf den Backofen an. Hier kann man auch einfach die Hälfte an Zutaten nehmen, wenn man weniger Brötchen backen möchte !

Tsatsiki

Zutaten

1 Salatgurke

250 g Quark – 20% Fettgehalt

250 g Frischkäse

1 Becher Creme Fraiche

Zitrone

Salz, Zucker

1-2 Knoblauchzehen, nach Geschmack

Statt Gurke sind auch Radieschen eine Möglichkeit!

Zubereitung

- Gurke waschen, schälen und in Stifte raspeln.
- Gurke salzen
- Quark, Frischkäse und Crème Fraiche vermischen.
- Knoblauchzehen schälen, klein hacken und mit vermischen.
- Etwas Zitronensaft und eine Prise Zucker hinzugeben.
- Gurke fest ausdrücken und untermischen. Fertig.

Gegrilltes Gemüse

Zutaten

2 kleine Zucchini

1 rote Paprikaschoten

1 gelbe Paprikaschote

1 Zwiebel

2 Kartoffel

120 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

2 Zweige Rosmarin

Salz

Zubereitung

- Wasche das Gemüse.
- Schneiden die Zucchini und die Zwiebel in ca. ½ cm dicke Scheiben.
- Die Paprikaschoten vierteln und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Das Olivenöl in einer Schüssel mit zerdrücktem Knoblauch, Salz (nach Geschmack) und gehackten Kräutern geben und mischen.
- Das Gemüse hinzugeben und ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Dabei mehrmals gut umrühren.
- Eine Grillschale (aus Edelstahl) oder Alufolie mit Olivenöl auspinseln, das Gemüse darauf verteilen und unter gelegentlichem Wenden knusprig grillen.
- Mit Salz abschmecken

Grillgemüse - Salat

Zutaten

2 rote Paprikaschoten

2 gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

1 Zucchini

2 große Karotten

250 g Champignons

1 Fenchel

6 Zehen Knoblauch? Oder weniger, je nach Geschmack

3 EL Olivenöl

2 TL Salz

3 EL Balsamico

3 EL Walnussöl

evtl. Paprikapulver und etwas Chili

Vorweg ein Hinweis: Dieser Salat wird nicht gegrillt, schmeckt aber fabelhaft zu gegrilltem.

Zubereitung

- Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln in Achtel schneiden.
- Das Gemüse in einen Müllbeutel geben und den durchgepressten Knoblauch, das Olivenöl und das Salz hinzugeben und alles gut

durchschütteln (klingt komisch, macht das Mischen jedoch einfacher).
Bei Bedarf, kann auch noch Chiliflocken und Paprika hinzugegeben werden.

- Das Gemüse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und im Ofen bei 200°C backen, bis das Gemüse anfängt zu bräunen.
- Das Gemüse abkühlen lassen und dann in eine große Schüssel geben. Aus Balsamico und Walnussöl eine Marinade herstellen und unter das Gemüse heben.

Backofenkartoffel BBQ-Style

BBQ kommt aus dem Amerikanischen, und bedeutet übersetzt nichts anderes als Grillen.

Zutaten

3 große Kartoffeln (ca. 300g je Kartoffel)

5 EL Rapsöl, oder Sonnenblumenöl

2 Zehen fein gehackter Knoblauch

2 EL BBQ Gewürzmischung

1 TL Rauchsatz

Zubereitung

- Die Kartoffel gründlich waschen, Schale wenn nötig abbürsten und die Kartoffel in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Öl, Knoblauch, Salz und Gewürzmischung gut verrühren und die Kartoffelscheiben von beiden Seiten damit einpinseln. Die

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 30-35 Minuten in den Backofen geben. Zwischendurch immer wieder wenden.

- Die Kartoffel-Scheiben lassen sich auch ausgezeichnet grillen.

Tipp: *Hervorragende Beilage zu gegrilltem, aber auch alleine mit einem Dip.*

Feurige Kartoffelspieße vom Grill

Zutaten

600 g kleine Frühkartoffeln

2 rote Chilischoten

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffeln in der Schale ca. 10 Minuten fast gar kochen.
- In der Zwischenzeit die Chilischoten entkernen. Knoblauch und Chilischoten sehr fein würfeln. Alternativ können auch getrocknete Chilischoten verwendet werden.
- Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer in das Olivenöl geben und die heißen Kartoffeln darin schwenken.
- Nach dem Abkühlen auf Spieße stecken und einige Minuten von beiden Seiten auf den heißen Grill geben.

Gegrillter Fenchel

Zutaten

1 Knolle großen Fenchel

2 große Tomaten

2 große Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als erstes basteln du aus 4 Stück Alufolie Päckchen. Dazu nimmst du ein ausreichend großes Stück Alufolie, stelle z.B. Margarine hinein und schlagen die Seiten hoch.
- Dann den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in die 4 Alufolien verteilen.
- Die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf dem Fenchel verteilen.
- Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen.
- Nun ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuterstängel halbieren und auf das Gemüse geben.
- Nun auf jedes Päckchen einen Löffel Olivenöl verteilen und die Päckchen verschließen.
- Die gut verschlossenen Alupäckchen nun für ca. 15-20 Minute auf den Grill legen. Je nachdem wie knackig du den Fenchel möchtest, mache zwischendurch eine Garprobe. Dazu ein Päckchen vom Grill nehmen und nachschauen, wie fest das Gemüse noch ist.

Pitabrot vom Grill

Zutaten

250 g Mehl (Dinkelmehl-Type 630)

250 ml lauwarmes Wasser

10 g Zucker

2 EL Olivenöl

1 Pck.. Trockenhefe

etwas Salz

etwas Olivenöl, für die Schüssel

Zubereitung

- Zucker mit dem lauwarmen Wasser und der Hefe in eine Schüssel.
- Für ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Das Mehl mit der Hefe-Wasser-Zucker-Mischung langsam für 10 Minuten in der Küchenmaschine oder mit den Händen verkneten.
- Etwas Salz hinzu.
- In eine mit Olivenöl ausgestrichenen Schüssel geben und mit einem Tuch bedecken und für weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
- Anschließend den Teig erneut kurz durchkneten und in 10 - 12 Stücke teilen.
- Jedes Stück zu einem Fladen ausrollen. Sie sollten jedoch noch ca. ½ cm dick sein.
- Die Fladen nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen und dann bei mittlerer Hitze auf dem Grill ca. 2 - 3 Minuten pro Seite grillen.

Tofu – Spieße

Zutaten

250 g Tofu

10 EL Sojasauce

1 1/2 TL Tofu-Gewürz, gibt es im Reformhaus)

1 TL Garam-Masala Gewürzmischung

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL Chili - Flocken

150 g Kirschtomaten

Paprikapulver

Pfeffer

Zubereitung

- Tofu in Würfel schneiden (ca. 1,5 x 1,5 cm groß) und in eine Schüssel mit Deckel geben.
- Dann die anderen Zutaten (außer den Tomaten) dazugeben. Mit dem Paprika-Pulver bitte sparsam umgehen, da er beim Grillen sonst bitter wird!
- Deckel schließen und vorsichtig schütteln, bis sich alle Zutaten vermischt haben.
- Den Tofu ca. 2 - 3 Stunden marinieren lassen. Anschließend abwechselnd mit den Tomaten auf Holzspieße aufspießen und zu guter Letzt grillen.

Gegrillter Spargel

Zutaten

1 kg grüner oder weißer, frischen Spargel (250g pro Person)

Estragon oder Salbei


Sesamöl

grobes Meersalz

Pfeffer

Zubereitung

- Den Spargel in doppelt ausgelegte Alufolie legen.
- Jeweils einige Tropfen Sesamöl auf die Spargelstangen geben.
- Nun Estragon oder Salbei, grobes Meersalz und Pfeffer auf den Spargel geben.
- Die Alufolie zum einem „Bonbon“ einschlagen und verschließen.
- Anschließend auf den heißen Grill legen und ca. 25 Minuten grillen lassen. Der Spargel ist gut, wenn sich die Spargelpäckchen leicht biegen lassen.

 **Tipp:** *Viele verschiedene Variationen sind hier möglich - z.B. etwas Himbeeressig bzw. Balsamico auf den Spargel tropfen. Oder mit Chili und getrockneten Tomaten grillen, dann mit Salbei und Zitrone abschmecken.*

Grillmarinade

Zutaten

1/2 T Weißweinessig

2 EL Reiswein

1/2 T Sojasauce

2 EL Wasser

3 Knoblauchzehen, geschält und gepresst

2 - 5 cm große Stück Ingwer, geschält und fein gehackt

2 EL chinesischer Fünf-Gewürze-Pulver (nach Geschmack)

1/4 T Olivenöl

2 EL Melasse Streuwürze,

grüne gemischte Kräuter, frisch und gehackt

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Das gewünschte Grillgut in eine Auflaufform legen.
- Alle Zutaten für die Marinade in einer mittelgroßen Schüssel verrühren.
- Die Mischung über das Grillgut gießen bis es gut beschichtet ist.
- Für mindestens 24 Stunden abgedeckt und gekühlt ziehen lassen, eventuell von Zeit zu Zeit umdrehen.
- Den Grill heizen.
- Das marinierte Grillgut für etwa 4-6 Minuten von beiden Seiten grillen, servieren.

Gegrillte Mangos mit Himbeersauce

Zutaten

2 EL Zucker

1 TL Melasse (Zuckersirup)

2 EL frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft

2 T frische Himbeeren (ersatzweise Erdbeeren)

3-4 mittelgroße Mangos

Pflanzenöl für den Grillrost

Zubereitung

- Zucker, Melasse und den Limettensaft in einer flachen Schüssel gut vermischen.
- Die Hälfte der Himbeeren dazugeben, pürieren.
- Die Mangos schälen und im Ganzen mit einer Seite in die Himbeersoße legen und diese bei Raumtemperatur für ca. 45 Minuten darin ruhen lassen.
- Den Grillrost mit dem Pflanzenöl einfetten und den Grill auf mittlerer Hitze heizen.
- Die Mangos mit der marinierten Seite nach unten auf den Grill legen und die Marinade beiseite stellen.
- Nach 2 Minuten die Mangos umdrehen, dann für weitere 6-8 Minuten grillen lassen. Vom Grill entfernen und mit der Hälfte der restlichen Marinade übergießen.
- Die restlichen Himbeeren in die verbleibende Marinade einrühren und über den Mangos verteilen. Warm servieren.

Tsatsiki 2

Zutaten

1 mittelgroße Gurke

2 T (vegane) Mayonnaise

2 EL frische Minze

1/4 Tl. frisch gepresster Zitronensaft

4-6 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt

1 EL frisch gehacktes Dillkraut (oder 1 TL trockene Dillspitzen)

1/8 TL Meersalz

1/8 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

- Die Gurke grob reiben und in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten geben und gut vermischen.
- Um es etwas säuerlicher schmecken zu lassen, mehr Zitronensaft dazu geben. Kühl servieren.

Mediterrane scharfe Sauce

Zutaten

6 getrocknete Tomaten

2 TL verschiedene Chilischoten, in Scheiben geschnitten

1/2 TL Wasser (plus 2 EL des Wassers der getrockneten Tomaten)

4 EL frisch gepressten Limettensaft

4 TL Rotwein- oder Apfelessig

1/2 TL Meersalz

1 TL Rohrzucker

2 Knoblauchzehen (je nach Wunsch)

1 TL geräuchertes Paprikapulver (je nach Wunsch)

2 EL Olivenöl (je nach Wunsch)

Zubereitung

- Getrocknete Tomaten für 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind.

- Die restlichen Zutaten zusammen mit dem Einweichwasser der Tomaten in einen Mixer geben und glatt rühren.
- Die Mischung in ein Glas geben und kühl stellen.
- Hält sich gekühlt etwa eine Woche.

Kürbis vom Grill

Zutaten

1 Kürbis (ca. 1kg)

5 EL Sesamöl

Salz

Zubereitung

- Kürbis halbieren und Kerne entfernen.
- Mit den Schnittflächen nach unten auf den Rost legen und 10-15 Minuten grillen.
- Die Kürbishälften vom Grill nehmen und die Schnittflächen mit Sesamöl bestreichen.
- Nun mit den nicht bestrichenen Seiten auf den Rost setzen und nochmals etwa 30 Minuten grillen.
- Das Kürbisfleisch aus der Schale herauslöffeln und mit etwas Öl und Salz servieren.

Tofu-Obst-Spieße

Zutaten

300 g Tofu

4 Spieße

8 EL Sojasauce

2 EL Wasser

1 TL Ingwerpulver

1/2 TL Curcuma

1/2 TL Curry

Rotes Obst oder Gemüse

(rote Paprika, rote Zwiebeln, Kirschen, Erdbeeren usw.)

Zubereitung

- Den Tofu in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.
- Aus Sojasauce, Wasser und den Gewürzen eine kräftige Marinade anrühren und die Tofuwürfel darin mindestens zwei Stunden lang einlegen. Sie nehmen dabei, außer einem guten Geschmack, auch eine gelbe Farbe an.
- Den Tofu herausnehmen, gut abtropfen lassen und die Würfel von allen Seiten knusprig anbraten. Das kann entweder mit etwas Öl in einer Pfanne geschehen (wenn die Spieße schon vorbereitet werden sollen) oder auf dem Grill.
- Die Tofuwürfel abwechselnd mit den roten Obst- oder Gemüsestücken auf Spieße stecken und auf dem Grill garen

Grillsteak

Zutaten

Für den Kochsud

2 l Wasser

4 Sojasteaks

3 EL Gemüsebrühepulver

2 EL Paprikagewürz, edelsüß

Etwas Salz

frisch gemahlen Pfeffer

Für die Marinade

Salz

Bratöl

Paprikagewürz, scharf

Sojasoße

Paprikagewürz, edelsüß

Pfeffer, frisch gemahlen

Petersilie (optional)

Gewürzmischung (optional)

Sojamehl (optional)

Chilipulver (optional)

Bohnenkraut (optional)

Zubereitung

Erst den Kochsud

- 2 l Wasser mit Gemüsebrühepulver und eventuell weiteren Gewürzen zum Kochen. Die Brühe muss überwürzt sein.
- Die Sojasteaks darin ca. 15 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
- Anschließend die Steaks mit Krepppapier gut trocknen.

Nun die Marinade (die schnelle Variante)

- Die Steaks mit Gewürzen (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und scharf, Zwiebel, Knoblauch, Bohnenkraut und/oder mit fertiger Gewürzmischung) bestreuen und diese einreiben.
- Sojasauce darüber geben und wieder einreiben.
- Nun genügend Bratöl darüber geben und nochmal einreiben.
- Dann die Steaks wenden und von der anderen Seite genauso würzen.
- Anschließend braten oder grillen Sie die Steaks.

Die „Ich – habe – Zeit - Variante“

- In einer Schale mit großer Fläche eine Marinade anrühren aus Bratöl, etwas Sojasauce, Sojamehl und diversen Gewürzen (sehr viel: Paprika edelsüß, viel: Paprika scharf, Pfeffer, Salz, Chili, Zwiebel, Knoblauch, etwas weniger: Cumin, Majoran, Oregano, Petersilie) oder fertige Gewürzmischungen (Gyros, Steak, Gulasch, Barbecue, Chili sin carne etc).
- Die Steaks darin am besten ganz bedeckt mit Öl darin einlegen. Je geringer die Menge Öl, desto öfter macht es Sinn, die Marinade umzurühren und die Steaks zu wenden.
- Je länger die Steaks darin liegen, desto besser ziehen sie durch.
- Die Steaks nun 1-2 Tagen ziehen lassen, dann sind sie optimal.

Steak nochmal anders

Zutaten

12 Soja - Steaks

Gemüsebrühe

0,5 L Bier

400 ml Pflanzenöl

2 Zwiebel

4 EL Senf

2 Zehen Knoblauch

Nach Geschmack

*Rosmarin, Pfeffer, rosenscharfes Paprikapulver,
edelsüßes Paprikapulver, Muskat, Zucker, Chili.*

Eventuell Kräuter nach Wahl

Zubereitung

- Die Sojasteaks 1/2 Stunde in sehr starker Gemüsebrühe kochen. Du kannst die Brühe ruhig fast doppelt so stark machen, wie auf der Verpackung angegeben ist.
- Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

Nun zur Marinade: Dafür vermischt du die übrigen Zutaten in einer Schüssel. Bitte verwenden kein Salz, da die Gemüsebrühe bereits ausreichend gesalzen ist.

- Wenn die Steaks fertig sind, (sie sind dann weich und lassen sich leicht schneiden) gießen die Gemüsebrühe ab. Dann jeweils ca. 250 ml von der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und 3 noch heiße Steaks hinein legen.
- Jetzt 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen oder als Vorrat einfrieren.
- Vor dem Grillen auftauen (oder aus dem Kühlschrank nehmen) und dann wie ganz normale Steaks grillen.

Marinade anders:

- In einer Schale mit großer Fläche eine Marinade anrühren aus Bratöl, etwas Sojasauce, Sojamehl und diversen Gewürzen (sehr viel: Paprika

edelsüß, viel: Paprika scharf, Pfeffer, Salz, Chili, Zwiebel, Knoblauch, eher weniger: Cumin, Majoran, Oregano, Petersilie).

- Die Steaks darin ganz bedeckt mit Öl einlegen.
- Je geringer die Menge Öl, desto öfter macht es Sinn, die Marinade umzurühren und die Steaks zu wenden. Je länger die Steaks darin liegen, desto besser ziehen sie durch.
- Wer es eilig hat, kann sie nach ein paar Stunden braten oder grillen. Wer Zeit hat, kann sie 1-2 Tagen ziehen lassen, dann sind sie optimal.
- Jetzt in die Pfanne oder auf den Grill.

Focaccia

Focaccia ist ein ligurisches Fladenbrot aus Hefeteig, das vor dem Backen mit Olivenöl, Salz und eventuell Kräutern und weiteren Zutaten belegt wird.

Zutaten

250 g Dinkelmehl Type 630

1 TL Salz

150 ml lauwarmes Wasser

0,5 Würfel Hefe

1 Prise Zucker

2 Zweige Rosmarin

Salzflocken

Olivenöl

Zubereitung

Die Prise Zucker in das lauwarme Wasser geben, die Hefe hineinbröckeln und die Hefe darin auflösen lassen.

- Das Mehl mit dem Salz in eine Schale geben, gut vermischen, in die Mitte eine Mulde machen und dort das Hefewasser hineingeben.
- Nun alles 5 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und diesen abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 35 - 45 Minuten gehen lassen.
- Belegen ein Backblech mit Backpapier und teilen den Teig in vier gleichmäßige Teile.
- Formen nun vier runde Focacce, und legen diese auf das Backblech. Mit einem Tuch abdecken und nochmals 10 - 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
- Anschließend jede Focaccia oben mit den Fingerkuppen mehrmals eindrücken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen, grob hacken und über die Focaccia streuen. Die Focaccia ebenfalls mit Salzflocken bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Nun die Focaccia ca. 13-15 Minuten auf dem Boden des Backofens backen, dann das Blech auf die oberste Schiene des Backofens schieben und 5 Minuten goldbraun backen.

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

750 g festkochende Kartoffeln

0.5 EL Kümmel

180 ml Gemüsebrühe

5 EL weißer Balsamico-Essig

4 EL Rapsöl

1 EL Senf mittelscharf

3 Frühlingszwiebeln

Salz

Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, Kümmel dazu geben und gar kochen...je nach Größe 20-30 Minuten.
- Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- Die Gemüsebrühe mit der Hälfte vom Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen und vorsichtig vermengen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Aus dem restlichem Essig, Öl und Senf ein Dressing bereiten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Dressing und Lauchzwiebeln unter den Salat mischen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Champignons vom Grill

Zutaten

500 g frische Champignons

4 Zehen Knoblauch

5 EL Sojasauce

5 EL Sonnenblumenöl

etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Putzen die Champions und stellen sie erst einmal zu Seite.

- Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken oder ganz klein schneiden und mit dem Öl und der Sojasauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Champignons hinzugeben und durchmischen. Sollte es zu wenig Marinade sein, einfach noch etwas von den Zutaten hinzugeben.
- In Alufolie bei nicht mehr allzu starker Hitze einige Minuten auf den Grill legen, jedoch die Folie oben nicht schließen, damit du sehen kannst, ob die Pilze gar sind.

Knoblauchmus mit Thymian

Zutaten

3 Knollen Knoblauch

6 EL Olivenöl

6 Stiele frischen Thymian

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Knoblauchknollen (so wie sie ist – ungeschält) mit 2 EL Olivenöl beträufeln.
- 2 Stiele Thymian dazulegen und alles in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 45-50 Minuten backen.
- Die Knoblauchknollen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Zehen aus den Knollen lösen, und das Innere mit den Fingern herausdrücken.
- Den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken.

- Das restliche Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom zurückbehaltenen Thymian die Blättchen abzupfen, hacken und unter das Knoblauchmus mischen.
- Möglich ist es auch das Mus mit einer Avocado zu mischen.

Dafür die Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Mus mischen.

Gurken - Salsa

Zutaten

1 dicke Salatgurke

2 kleine gewürfelte Zwiebeln

5 EL Olivenöl, zum andünsten

4 EL Aprikosenkonfitüre

1 kleine Zitrone, den Saft davon

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Chili, getrocknet, aus der Mühle

Zubereitung

- Die Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen.
- Nun die Aprikosenkonfitüre und den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili reichlich würzen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Zwiebel-Mix einrühren und alles ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße

Zutaten

4 Zwiebeln

8 Kirschtomaten

2 Zucchini

Sojasauce

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

- Die Zwiebeln schälen und in Viertel schneiden.
- Die Zucchini in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
- Auf Holzspieße im Wechsel Zucchini, Kirschtomaten und Zwiebeln spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce marinieren.
- 15 bis 20 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden.

Gegrillte Avocado

Zutaten

300 g Tomaten

1 TL Tabasco

2 EL Worcestersauce

5 EL Olivenöl

4 Stiele Koriandergrün

2 Avocados

1/2 Limette, den Saft davon

Salz und Pfeffer

Zucker

Zubereitung

- Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Tabasco, Worcestersauce und 4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Koriandergrün grob hacken und untermischen.
- Die Tomatenwürfel nun in die Sauce geben.
- Die Avocados längs halbieren und den Kern entfernen.
- Die Avocadohälften mit Limettensaft und 1 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern.
- Mit der Schnittfläche nach unten auf den nicht zu heißen Grill (oder Grillpfanne) legen und 4-5 Minuten grillen, wenden und mit den Tomatenwürfeln servieren.

Gegrillte Zucchini mit Minze

Zutaten

3 Zucchini

1 Handvoll frische Minze

erstklassiges Olivenöl

grobes Meersalz

Zubereitung

- Die Zucchini waschen und die Endstücke abschneiden.
- Anschließend längs in dünne Scheiben schneiden.
- In eine heiße Grillpfanne etwas Olivenöl geben und die Zuchchinscheiben hineinlegen und ca. 5 Minuten braten, bis sie leicht glasig sind und ein wünschenswertes Grillmuster haben. Das dauert etwa 5 Minuten von jeder Seite.

- Die Zucchini nun in eine eckige Form legen. Wenn eine Schicht fertig ist, diese mit grobem Meersalz bestreuen und ein paar Minzblätter darauf legen.
- Nach und nach die übrigen Zucchinischeiben grillen und in der Form schichten. Am Ende noch ein paar dekorative Minzblätter oben drauf legen und einen guten Schuss feines Olivenöl darüber verteilen.
- Etwas abkühlen lassen, dann mit Folie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Ca. 1 Stunde vor dem servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Nachtisch, oder wenn die Gäste schon zum Kaffee kommen

Tiramisu – Kinderfreundlich

Zutaten

Für 6 bis 8 Portionen

750 g Mascarpone = 3 Becher

400 g Schlagsahne

Ca. 400 g Löffelbiskuit/ gibt es mittlerweile auch ohne Zucker Glasur

400 ml Mandelmilch

4 Esslöffel Kaba oder dunkler Kakao

Schale ca. 35cm auf 20cm, 6 cm hoch

Zutaten

Für 4 Portionen

500 g Mascarpone = 2 Becher

200 g Schlagsahne

Ca. 200 g Löffelbiskuit

300 ml Mandelmilch

2 EL Kaba/Kakao

Eine Schale, evtl. eine Auflaufform

Kann auch in Gläser oder kleine Schalen angerichtet werden.

Zubereitung

Einen Tag vorher zubereiten. Damit die Tiramisu schön durchgezogen ist.

- Mandelmilch und Kaba oder Kakao vermischen. Darauf achten das es keine Klümpchen gibt. In eine Schale füllen, so groß, dass man die Löffelbiskuit eintauchen kann.
- Sahne richtig steif schlagen und Mascarpone untermischen.
- Löffelbiskuit **kurz**, ganz eintauchen, abtropfen lassen und in einer Schale auslegen. Ist erste Schicht. (Nur kurz eintauchen, sonst werden die Löffelbiskuit zu lätschig)
- Die Hälfte der Mascarpone/Sahne Crème darüber verteilen.
- Auf diese Schicht können auch Früchte, nach belieben, verteilt werden. Früchte gut abtropfen lassen.
- Dann die zweite Schicht Löffelbiskuit auslegen, wie oben beschrieben.
- Die zweite Hälfte Mascarpone/Sahne Crème darüber verteilen.
- Dann noch mit Kaba oder Kakao, durch ein Sieb, bestreuen.
- Bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

Wünsche dir nun viel Freude beim umsetzen.

Mein Web Projekt:

[Komm mit auf die Reise](#)

Copyright © 2026

Marina Weber
73072 Donzdorf
E-Mail: mcweber.info@gmail.com

© 2026 Marina Weber

Bildrechte & Lizenzen

Bilder: Erstellt mit https://www.canva.com/de_de/

Cover Bild: <https://pixabay.com/de/>