Grillen vegan

Gemüse, Marinaden, Salate und mehr

Willkommen

Herzlich Willkommen zu unserem sechsten E-Book.

Sommer und Sonne sind inzwischen nicht nur auf dem Weg zu uns, sondern: angekommen. Die Grillzeit beginnt!

In unserem neuen kleinen E-Book haben wir eine Rezepte-Sammlung angelegt, die von Salat bis gegrilltem Gemüse, Marinaden für jedes Lieblings-Grillgut aber auch Tofuspießen schon eine Reihe von herzhaften Köstlichkeiten anbietet: für einen entspannten Grillnachmittag oder -abend in kleiner oder größerer Runde, mit der Familie oder Freunden.

Mit unserer Rezepte-Auswahl möchten wir auch weiter mit der Vorstellung aufräumen, dass beim Grillen ein ordentliches Stück Fleisch auf den Rost muss.

Gerade in dieser Saison der Gartenfeste, des gemütlichen Zusammensitzens am Feuer und wenn zum Grillen geladen wird, können sich doch noch viele Menschen nicht vorstellen, dass das auch mit rein pflanzlichen Produkten möglich ist.

Eine vegane Ernährung bedeutet eben nicht nur, dass wir anderes Leben und unsere Umwelt achten, sondern auch Genuss und viel Freude am Essen, Kochen und Backen.

Wie immer haben wir alle Produkte, die ihr in unserem Shop findet, verlinkt, so dass ihr euch schnell über die Details informieren könnt.

Ein Tipp: Zur Vervollständigung der Köstlichkeiten, die ihr in diesem Buch findet, haben wir extra Grillpakete in unterschiedlichen Größen und zu besonders günstigen Preisen für euch zusammengestellt! Ihr findet sie dieses Mal inmitten des kleinen E-Books.

Lasst euch inspirieren und habt viel Spaß beim Zubereiten und Genießen.

Einen tollen Sommer wünschen wir euch!

Über uns

Unser Sortiment umfasst mehr als 1.500 Produkte. Darunter allein 70 verschiedene Sorten Schokolade und eine große Auswahl an Fleischersatz und veganem Käse. Gerade hier erwarten euch auf unserer Seite ein paar Neuigkeiten.

Aber wir führen auch eine ganze Reihe neuer Produkte in unserem Sortiment, die bisher in Deutschland nicht verfügbar waren, in der internationalen Veganer Gemeinde aber ein großer Renner sind - z.B. die energiespendenden Produkte von Vegasport aus den USA und vegane Weine aus Südafrika.

Dank unseres nun größeren Lagers können wir über 80% aller Bestellungen innerhalb von 24 Stunden nach Eingang der Bestellung verschicken. Und damit die Ware immer frisch beim Kunden ankommt, wird Frischware selbstverständlich gern in Kühltaschen und mit Kühlakkus verschickt.

Für uns bedeutet vegan leben jedoch noch viel mehr: 'Because we care' - diesen Slogan nehmen wir nicht nur bei der Auswahl unserer Produkte sehr ernst. Auch beim Versand und in unserem Büro achten wir auf den Schutz der Umwelt und auf Nachhaltigkeit:

- Es werden ausschließlich CO^2 neutrale Pakete mit dem klimafreundlichen DHL Versand verschickt.
- Das Verpackungsmaterial ist zu 100% recycelbar: von den Briefumschlägen, den Kartons bis hin zu dem Füllmaterial.
- Unser Büro bezieht den Strom zu 100% aus regenerativen Quellen (Wasserkraft).
- Wir betreiben unsere Server in einem neuen Rechenzentrum, das seinen Strom auch zu 100% aus regenerativen Quellen bezieht.

Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen oder Durchblättern unseres neuen E-Books und einen guten Start in die Grillsaison!

Selbstgemachter Sauerrahm vegan

Für 1 1/2 Tassen

Die perfekte Ergänzung zu Grillkartoffeln, gegrilltem Gemüse oder einfach als Dipp für´s frisch geröstete Brot.

Passt immer!

Zutaten:

- 400g in Scheiben geschnittenen seidenen, weichen Tofu (gepresst und entwässert)
- 1 EL Rapsöl
- 4 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 TL Apfelessig
- 1 TL Zucker
- Salz und weißer Pfeffer

So geht´s:

Alle Zutaten in den Mixer geben, für etwa 5 Minuten verrühren, bis die Masse cremig und glatt ist. Im Kühlschrank für eine Stunde oder mehr auskühlen lassen. Haltbarkeit etwa eine Woche.

Gegrillte Tempeh-Satay-Spieße mit Aprikosen-Dip

Für etwa 4 Personen

Dieses kleine Gericht garantiert das Gefühl einer Reise in das ferne Indonesien, ohne den häuslichen Komfort verlassen zu müssen.

Tempeh-Grillspieße gehören zu den beliebtesten `Streetfoodsnacks´ Indonesiens, und durch den Aprikosen-Dip bekommt dieses südostasiatische Nationalgericht einen noch internationaleren Charakter.

Gegrillte Tempeh-Satay-Spieße mit Aprikosen-Dip

Zutaten:

für die Spieße

- 1 mittelgroße Schalotte, geviertelt
- 1 Stängel Zitronengras, in 2.5 cm Scheiben geschnitten (nach Belieben auch kleiner oder größer)
- 1 Stück frischen Ingwer, ca. 2.5 cm, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 TL Chili-Sauce (oder eine andere scharfe Sauce nach Wahl)
- 2 TL Vollrohrzucker
- ½ Tasse Wasser
- 3 Scheiben einer Limette (geschält)
- Ca. 400g Tempeh, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 3 EL geröstetes Sesamöl

für den Dip

- ¼ Tasse Aprikosen-Marmelade
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 TL Sojasoße (nach Geschmack)
- ¼ Tasse Wasser

So geht´s:

Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.

Für die Satay-Grillspieße: Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch in einen Mixer geben, miteinander verrühren bis alles fein gehackt ist.
Kokosmilch, Chili-Sauce, braunen Zucker und Wasser gut vermischen. Die Mischung in einen mittelgroßen Topf geben, die Limettenscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze kochen lassen.
Anschließend die Tempeh-Würfel dazugeben und langsam verrühren. Hitze auf mittel bis niedrig zurückstellen, Topf abdecken und für etwa 20 Minuten köcheln lassen.
Den Herd ausschalten und die Tempeh-Würfel in der flüssigen Mischung auskühlen lassen. Sobald sie abgekühlt sind, die Würfel aus der Flüssigkeit heben, abtropfen lassen und auf Grillspieße stecken.

Für den Dip: In einem mittelgroßen Topf alle dazugehörigen Zutaten mit der abgetropften Kokosmilch-Mischung verrühren. Bei mittlerer Hitze noch einmal für etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht andickt.

Yukon Grill Kartoffeln

Für 2 Portionen

Diese glänzenden Yukon Gold Kartoffeln sind sicher nicht nur die Stars des Tisches der nächsten Party, sondern auch die Bestätigung, dass Knoblauch eine wirklich unerlässliche Zutat eines köstlichen Abendessens sein kann.

Zutaten:

- 4 Yukon Gold Kartoffeln (oder vergleichbare Sorte, z.B. Goldnieren), mehrfach quer einschneiden
- ¼ Tasse extra-natives Olivenöl
- 2 EL Knoblauchpulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer
- Rosmarin (mehrere kleine frische Stengel)

So geht´s:

Den Grill auf hoher Hitze vorheizen. Kartoffeln mit dem Olivenöl in eine mittelgroße Schüssel geben. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer bestäuben und in einer Schüssel fest verschlossen für etwa 3 Stunden beiseite stellen.
Anschließend die Kartoffeln für mindestens 5 Minuten grillen, dann drehen und für weitere 5 Minuten grillen, bis die Kartoffeln recht weich sind.

Paprika und Zucchini gegrillt und gratiniert auf Salat

Für 3-4 Personen

Einfache und elegante Appetithäppchen, deren Besonderheit darin besteht, dass man die Paprika auf dem Grill leicht schwärzen lässt. Dies gibt ihnen nicht nur einen rauchigen Geschmack, sondern bringt auch ihre natürliche Süße in den Vordergrund.

Ein leichter und leckerer Snack, der am besten mit Kopfsalat, Balsamico, Olivenöl und veganem Käse schmeckt.

Paprika und Zucchini gegrillt und gratiniert auf Salat

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 große rote Paprika
- 1 große gelbe Paprika
- 2 Poblano-Paprika oder Spitzpaprika
- 4 EL extra-natives Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Veganic Pizza Cheese
- 1 mittelgroßer Kopfsalat
- 1 EL Balsamico-Essig

So geht´s:

Den Grill auf hoher Hitze vorheizen. Alle 4 Paprika und die Zucchini grillen, oft drehen, bis sie auf allen Seiten leicht geschwärzt sind. In eine mittelgroße Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken.
Das Gemüse in der Schüssel für etwa 15 Minuten nachdämpfen lassen, dann die geschwärzte Haut mit Papiertüchern wegreiben (nach dem Reiben nicht ausspülen, sonst verliert das Gemüse den Geschmack).
Paprika und Zucchini im Anschluss auf ein Schneidebrett legen, bei der Paprika die Samen entfernen und in 1-2 cm breite Streifen, die Zucchini in Scheiben schneiden.

Mit 2 EL Olivenöl besprühen oder bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Käse bestreuen und auf Aluminiumfolie legen.

Die Folie auf den Grill legen oder in den Backofen und für 1-2 Minuten grillen lassen, bis der Käse beginnt zu schmelzen. Einige Salatblätter auf vier Teller legen, mit dem verbliebenen Olivenöl und Balsamico-Essig besprühen.

Die gratinierten Paprikastreifen und Zucchinischeiben in vier Portionen aufteilen und sofort servieren.

Gegrilltes Gemüse auf selbstgemachtem Rosmarin-Focaccia

Für 2-3 Personen

Das Besondere hieran ist die Kombination der Dinge: Gemüse rot-gelb-grün, eine fantastische Marinade und selbstgemachtes Focaccia-Brot.

Serviert mit einer Runde cooler Cocktails, wird dieses Gericht das perfekte Mittag- oder Abendessen im Schatten eines Sonnenschirms oder der Abendsonne.

Und wenn es schneller gehen muss oder der Besuch unerwartet kommt, geht es selbstverständlich auch mit Ciabattabrot oder anderem Brot.

Gegrilltes Gemüse auf selbstgemachtem Rosmarin-Focaccia

Zutaten:

für das Focaccia

- 350g Weizenmehl, Typ 550
- 10g Hefe
- 220 ml warmes Wasser
- 1 TLSalz
- 4 TL Rosmarin
- 1 1/2 EL Olivenöl
- grobes Salz (Fleur de sel)

für die Mayonnaise

- ¼ Tasse vegane Mayonnaise
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

für das Grillgemüse

- 1 Tasse rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 kleiner, gelber Speisekürbis, in Scheiben geschnitten (wahlweise Hokaido)
- ¼ Tasse extra-natives Olivenöl
- Rapsöl, um den Grill zu bestreichen

So geht´s:

Focaccia

Das Mehl, zerkrümelte Hefe, warmes Wasser, Salz und Olivenöl mit der Küchenmaschine oder dem Mixer (Knethaken) gut verkneten. Den Teig etwa 2 Stunden gehen lassen. Aus der Schüssel nehmen und leicht flach drücken (es sollten nicht alle Blasen verschwinden). Rosmarin auf dem Brotteig verteilen, den Teig zweimal übereinander falten und zu einem kompakten relativ flachen Brot formen. Weitere 30 bis 45 Minuten gehen lassen.
Mit grobem Salz (Fleur de Sel) bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 25 Min. backen.

Gegrilltes Gemüse auf selbstgemachtem Rosmarin-Focaccia

Gemüse und Mayonnaise
Mayonnaise, Knoblauch und Zitronensaft in einer mittelgroßen Schüssel mischen und in den Kühlschrank stellen.
Paprika, Zucchini, Zwiebel und Speisekürbis in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl vermengen. Das Grill-Gitter mit dem Rapsöl bürsten und den Grill auf mittlere bis hohe Hitze heizen.
Paprika- und Zucchinischeiben in die Mitte des Grills legen, Zwiebel und Kürbis um sie herum. Für etwa 3 Minuten grillen, dann drehen und für weitere 3 Minuten grillen. Gemüse vom Grill nehmen und in die große Schüssel zurückgeben.
Das Brot in Scheiben schneiden und auf den Grill legen und für etwa 2-3 Minuten rösten.

Einen Teil der Mayonnaise-Mischung auf dem Focaccia verteilen und das Brot je nach Bedarf und Geschmack auf dem Grill nochmals kurz aufwärmen. Vom Grill nehmen, mit der Gemüse-Mischung beschichten und als belegtes Brot servieren.

Grillmarinade

Ergibt 1 1/2 Tassen

Diese leckere Marinade eignet sich zum Verfeinern von allem, was man während eines entspannten Grillnachmittags oder -abends auf den Grill legen möchte: von Zucchini und Auberginen bis Tempeh, Seitan und mehr.

Zutaten:

- ½ Tasse Weißweinessig
- 2 EL Reiswein
- ½ Tasse 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)
- ¼ Tasse extra-natives Olivenöl
- 2 EL Melasse Streuwürze
- grüne gemischte Kräuter, frisch und gehackt
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

So geht´s:

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, evtl. von Zeit zu Zeit umdrehen.
Den Grill mittel bis hoch heizen.
Das marinierte Grillgut für etwa 4-6 Minuten von beiden Seiten grillen, servieren und genießen.

Gegrillte Mangos mit Himbeersauce

Für 5 Portionen

Ungewöhnlich und unglaublich lecker!
Und wenn Mangos doch nicht die richtige Frucht für den eigenen Geschmack sind, dann können sie gegen andere Früchte wie z.B. Pfirsiche oder Nektarinen ausgetauscht werden.

Zutaten:

- 2 EL Zucker
- 1 TL Melasse
- 2 EL frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft
- 2 Tasse frische Himbeeren (ersatzweise Erdbeeren)
- 3-4 mittelgroße Mangos, halbiert, entkernt und geschält
- Pflanzenöl für den Grillrost

So geht´s:

Zucker, Melasse und Limettensaft in einer flachen Schüssel gut vermischen. Die Hälfte der Himbeeren dazugeben, pürieren.
Die Mangos mit einer Seite in die Himbeersoße legen. Bei Raumtemperatur für 30 – 60 Minuten darin marinieren.

Den Grillrost mit dem Pflanzenöl bürsten und den Grill auf mittlerer Hitze heizen. Mangos mit der marinierten Seite nach unten auf den Grill legen. 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.

Gegrillter Tofu mit Meerrettichsauce

Für 4 Portionen

Meerrettich verleiht dem Essen einen scharfen Geschmack und zählte schon bei den alten Griechen zu den beliebtesten Wurzeln und Gewürzen. Aber auch die Bayern und Briten sind es gewohnt, das Schnitzel mit einer cremigen Meerrettich- und Senf-Soße zu servieren. So machen wir es hier mit dem Tofu!

Gegrillter Tofu mit Meerrettichsauce

Zutaten:

für die Tofu-Marinade

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- ¼ TL rote Paprika Flocken, gehackt
- 400g fester Tofu (z.B. Räucher- oder Haselnusstofu von Viana), in 4 Scheiben geschnitten

für die Meerrettichsoße

- 2 Tassen ungesüßte Sojamilch
- 3-4 EL Meerrettich
- ½ TL Senf Pulver
- 2 EL Hefeflocken
- ¼ TL Meersalz, oder nach Geschmack
- 1/8 TL gemahlener weißer Pfeffer
- 1/8 TL Cayennepfeffer, oder nach Geschmack
- 3 EL Mehl
- 2 EL vegane Butter oder Olivenöl
- 2 EL frische, fein gehackte Petersilie
- Schwarzer Sesam

So geht´s:

Den Grill auf hohe Hitze vorheizen. Außer dem Tofu, alle Zutaten für die Marinade in eine kleine Kasserolle geben und gut vermischen. Tofu dazugeben und für etwa 10 Minuten ruhen lassen. Gelegentlich drehen damit er eine gleichmäßige Beschichtung erhält. Tofu-Scheiben auf den Grill legen und gut durchgrillen; für etwa 5 Minuten auf jeder Seite.

Inzwischen Sojamilch, Meerrettich, Hefeflocken, Salz, weißen Pfeffer und Cayenne in einem Topf bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten kochen lassen. Häufig umrühren.

Mehl und vegane Butter in eine kleine Schüssel geben und gut mischen bis eine sämige Mehlschwitze entsteht. Diese in den Topf geben und weiter rühren bis die Sauce dick wird; ca. 5 Minuten. Soße über die Tofu-Scheiben gießen, mit Petersilie und schwarzen Sesam garnieren und servieren.

Die Variation außerhalb der Grillsaison
Statt zu grillen, kann man den Tofu auch braten oder backen.
Dazu den Backofen auf 190° C vorheizen und nach Zubereitung der Zutaten wie oben, etwa 20 Minuten backen.
Den Tofu kann man mit Tempeh, Portobello Pilzen oder dicken Scheiben von Auberginen oder Zucchini ersetzen sowie die Petersilie durch frischen Koriander, Basilikum, oder 1 EL gehacktem Dillkraut.

Tzatiki vegan

Ergibt etwa 2 Tassen

Das kalte Joghurt-Gurken-Gericht aus der Türkei, Griechenland oder Bulgarien ist inzwischen auch bei uns Mittel- und Nordeuropäern sehr beliebt. Als Vorspeise oder als perfekte Ergänzung für Gyros, oder zum gerösteten Brot. Die vegane Variante ist einfach zubereitet und köstlich!

Zutaten:

- 1 mittelgroße Gurke, geschält, in Hälften geschnitten, entkernt
- 2 Tassen vegane Mayonnaise
- 2 EL frische Minze
- ¼ Tasse frisch gepresster Zitronensaft
- 4-6 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 1 EL frisch gehacktes Dillkraut (oder 1 TL trockene Dillspitzen)
- 1/8 TL Meersalz, oder nach Geschmack
- 1/8 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

So geht´s:

Die Gurke grob reiben und in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Um es säuerlicher zu machen, noch mehr Zitronensaft dazugeben. In jedem Fall kühl servieren.

Veganic Grillpaket

Für 10-15 Personen

Sommer und Sonne sind auf dem Weg zu uns: die Grillzeit beginnt. Mit diesem Mega-Grillpaket spart man mehr als 14% gegenüber dem Einzelkauf - nur 79,99 Euro statt 92,20 Euro.

Der perfekte Mix für den großen Grillspaß mit Familie und Freunden!

Das ist drin im Party Mix:

- 5 mal Wheaty Veganbratstück Virginiasteak, 175g
- 5 mal Wheaty Veganwurst Thuringen Bratrollen, 2 x 100g
- 4 mal Wheaty Veganbratstück Grillsteaks rot-grün, 150 g
- 3 mal Wheaty Veganwurst Grillschnecke 150 g
- 2 mal Taifun Rostbräterle (6 Stück), 160g
- 2 mal Taifun Grillknacker (4 Stück), 250g
- 1 mal Vantastic Foods VEGGIE Scampis, 300g
- 2 mal Viana Frische Remoulade mit Tofu-Ei, 180g
- Zwergenwiese Grill- und Fonduesauce Pfeffer, 220ml
- Zwergenwiese Grill- und Fonduesauce Chili, 220ml
- Zwergenwiese Grill- und Fonduesauce Zigeuner, 220ml
- Rapunzel Ketchup, 450ml
- Zwergenwiese Senf (mittelscharf), 160ml
- Bruno Fischer Salatmayonnaise, 250g

So geht´s:

Einfach auf den Grillbanner oder das kleine Grill-Icon unter `Aktuell´ bei www.veganic.de klicken. Dort findet ihr alle Grillpakete und -produkte zur Ergänzung der Köstlichkeiten in diese m Grillbuch.

Gefüllte Weinblätter (Dolmas), selbstgerollt

Für 24 Dolmas

Gefüllte Weinblätter sind ein Markenzeichen der griechischen Küche und sehr beliebt in der gesamten Region von Russland bis Kreta.

Die meiste Zeit wird man mit dem Rollen der Dolmas verbringen. Wenn nicht mehr als 30 Minuten zur Verfügung stehen, sollte nur die Hälfte der Füllung für die Dolmas verwendet werden.

Der restliche Reis kann als ein nettes, alleinstehendes Gericht serviert werden.

Warm oder kalt servieren.

Gefüllte Weinblätter (Dolmas), selbstgerollt

Zutaten:

48 Weinblätter

für die Füllung

- ¾ Tasse weißer Basmati-Reis
- 1 ½ Tassen Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Knoblauchzehe, gepresst oder gehackt
- 1 TL Meersalz
- 3 EL fein gewürfelte Kalamata-Oliven
- ¼ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL frischer Minze
- 1 EL fein gehackte, frische Petersilie
- 1 TL frischer Dillkraut, gehackt
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Balsamico-Essig

So geht´s:

Weinblätter spülen, beiseite stellen.

Reis, Gemüsebrühe, Knoblauch und Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Abdecken, Hitze reduzieren und für etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
5 Minuten ruhen lassen und mit einer Gabel sanft vermischen.

Inzwischen die restlichen Zutaten in eine kleine Schüssel geben, gut umrühren, zu dem Reis geben und ebenfalls noch einmal vermischen.

Ein Weinblatt auf eine saubere, trockene Oberfläche legen. Ein zweites unterhalb des Ersten legen, so dass sie sich an den Ecken leicht überdecken. Einen Esslöffel Reis-Mischung in die Mitte des unteren Weinblattes geben. Seiten falten und zusammen mit dem oberen Blatt vorsichtig aufrollen. So eng wie möglich eine Roulade formen. Es sollte eine 3 cm breite und 7 cm lange Rolle entstehen. Warm oder kalt servieren.

Variationen

- Gib ½ TL gemahlenen Zimt und 2 EL getrocknete Johannisbeeren dazu.
- Ersetze den Basmati-Reis mit braunem Reis, Quinoa oder Hirse.
- Die Weinblätter können mit leicht gedämpftem Blattkohl, Grünkohl oder Mangold ersetzt werden.

Kartoffelsalat

Für 4-6 Portionen

Folgendes Gericht ist die vegane Version des deutschen Kartoffelsalates, zusätzlich zum Schwäbischen, der ohnehin vegan ist.

Die traditionelle Version wird mit Speck zubereitet und heiß serviert.

Dieser vegane Kartoffelsalat wird dagegen mit Tempeh und einem warmen Öl und Essig-basierten Dressing gemacht.

Kartoffelsalat passt einfach zu jedem Grillfest!

Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, in 1 cm große Würfel geschnitten (4 Tassen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Tasse gelbe oder weiße Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 1 Tasse rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 200 g Tempeh Bacon, Räuchertofu oder Schinken-Aufschnitt, gewürfelt
- 3 EL Rotwein- oder Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 1 ½ TL Meersalz, oder nach Geschmack
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL frische Petersilie
- 1 TL Paprikapulver

So geht´s:

Die Kartoffeln in einen mittelgroßen Topf geben und so mit Wasser füllen, dass diese bedeckt sind. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen und garen bis sie weich sind.
In der Zwischenzeit Öl bei mittlerer Hitze in einer große Bratpfanne erwärmen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und für 3 Minuten braten. Häufig umrühren. Hitze reduzieren, Paprika und Speck-Ersatz dazugeben und für weitere 5 Minuten braten lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren. Gekochte Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit der Zwiebel-Mischung und den restlichen Zutaten gut vermengen. Durchziehen lassen und ggf. nachwürzen.

Mediterrane scharfe Sauce

Für 1 1/2 Tassen

Diese einfache scharfe Sauce ist für diejenigen, die es gerne `heiß´ mögen!

Passt zu jedem Grillgut.

Zutaten:

- 6 getrocknete Tomaten (in Wasser einweichen)
- 2 Tasse verschiedene Chilischoten, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tassen Wasser (plus 2 EL des Wassers der getrockneten Tomaten)
- 4 EL frisch gepressten Limettensaft
- 4 TL Rotwein- oder Apfelessig
- 1/2TL Meersalz
- 1 TL Rohrzucker
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (optional)
- 2 EL Olivenöl (optional)

So geht´s:

Getrocknete Tomaten in heißem Wasser einweichen, für 15 Minuten, bis sie weich sind. Die restlichen Zutaten zusammen mit dem Einweichwasser von den Tomaten in einen Mixer geben und glatt rühren.
Die Mischung in ein Glas geben und kühl stellen.

Hält sich gekühlt etwa eine Woche.

Mediterrane scharfe Sauce

Zutaten:

- 6 getrocknete Tomaten (in Wasser einweichen)
- 2 Tasse verschiedene Chilischoten, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tassen Wasser (plus 2 EL des Wassers der getrockneten Tomaten)
- 4 EL frisch gepressten Limettensaft
- 4 TL Rotwein- oder Apfelessig
- 1/2TL Meersalz
- 1 TL Rohrzucker
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (optional)
- 2 EL Olivenöl (optional)

So geht´s:

Getrocknete Tomaten in heißem Wasser einweichen, für 15 Minuten, bis sie weich sind. Die restlichen Zutaten zusammen mit dem Einweichwasser von den Tomaten in einen Mixer geben und glatt rühren.
Die Mischung in ein Glas geben und kühl stellen.

Hält sich gekühlt etwa eine Woche.

Danke

Wir hoffen, euch mit diesen Rezepten für eure Grillerlebnisse Lust auf das Ausprobieren und Vorfreude auf den gesunden und leichten Genuss gemacht zu haben.

Wie immer freuen wir uns über euer Feedback eure Anregungen und Ideen!

Damit es auch von diesem Buch vielleicht irgendwann eine zweite Sammlung mit Rezepten für den Grillgenuss geben wird, sendet uns gerne eines eurer eigenen veganen Rezeptkreationen. So können wir damit das Buch in einer Neuauflage immer wieder erweitern.

Vorschläge an uns einfach per Mail an: info@veganic.de.