



Thema: Ohne Grillen gibt's ja angeblich keinen Sommer

Heute liefern wir Ihnen Rezepte, die Sie auch fleischlos glücklich machen. Schließlich kann auch Gemüse, Käse, Obst und sogar Teig auf den Grill. Und wer will, brät sich noch ein paar „Seitan Würstchen fränkische Art“, unsere vegane „Grillschnecke“ oder einen Grillkäse dazu. Bei schwacher Glut können Sie auch einen handelsübliche Weichkäse (ca. 15 Min.) grillen, den Deckel abtrennen und ausdippen. Und ja. Fleisch und Bratwürstchen haben wir da schon auch noch im Shop :-)

Homemade Natural Ketchup für 4 Personen

4 Datteln
3 große Tomaten
80 g getrocknete Tomaten
1/2 Zwiebel
65 ml Agavensirup
65 ml Sonnenblumenöl
2 EL Apfelessig o.ä.
1 TL Oregano
nach Gusto Meersalz

Datteln können Sie frische oder getrocknete verwenden.

Von den getrockneten Tomaten das Öl abgießen, auffangen und auf 65 ml ergänzen. Sie können statt Sonnenblumenöl auch anderes geschmacksneutrales Öl verwenden, Essig dito.

Alle Zutaten in einen möglichst guten Mixer geben und cremig mixen.

Tipp: Das Ketchup (ca. 750 ml) hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen.

Grillgemüse für beliebig viele Personen

nach Gusto Auberginen
Zucchini
Paprika
Zuckermais
Frühlingszwiebel
Champignons
Frühkartoffeln
mind. 90 ml Olivenöl
90 ml Zitronensaft
50 g frisches Basilikum
1-2 Zehen Knoblauch
Salz

Auberginen in Scheiben schneiden, einsalzen, ruhen lassen, abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zucchini und Paprika in breite Streifen schneiden, Champions putzen, Mais ggf. gar kochen, Frühlingszwiebel putzen, Kartoffeln fast gar kochen.

Das Gemüse und die ganzen Kartoffeln in eine Schüssel geben. Dann die Marinade-Zutaten gründlich verrühren, das feingehackte Basilikum dazugeben und über das Gemüse gießen und 1 - 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Kartoffeln rausfischen und in Alufolie einwickeln und zuerst in die Glut geben. Dann den Grillrost leicht einölen und das Gemüse von jeder Seite 2 - 4 Min. vorsichtig bräunen und dabei mit der restlichen Marinade bestreichen.

Tipp: Je nachdem, wieviel Gemüse Sie grillen wollen, müssen Sie die Marinade ggf. strecken. Statt Basilikum schmeckt auch Rosmarin prima dazu. Warten Sie ab, bis Sie eine gute Glut haben. Auf Nummer sicher geht, wer Grillschalen verwendet.

Weiches Pizzabrot für 10 kleine Brote

1/2 Würfel Hefe
2 TL Agavensirup
400 g Weizenmehl 550
oder Dinkelmehl 630
2 Zehen Knoblauch
3 EL Olivenöl
2 TL Salz
1 EL italien. Kräuter
Schaff-Mehl

Hefe und Sirup in 1/4 l lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Mehl mischen und 10 Min. kräftig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Knoblauch hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Abkühlen lassen. Knoblauch-Öl mit dem Salz, den Kräutern und den Händen unter den Hefeteig kneten. Den Teig in 10 Portionen teilen. Jedes Teilstück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen ausrollen und abgedeckt eine Viertelstunde ruhen lassen. Die Fladen portionsweise auf dem geölten Grillrost 8 - 10 Min. unter Wenden grillen.

Bananen | Grillen bis zum Schwarzwerden :-)

 für alle zum Dessert

Pro Person 1 Bananen
nach Gusto Vanille-Eis,
Eierlikör, frische
Erdbeeren, Schlag-
sahne, Schokola-
densoße ...

Die Bananen mit Schale auf den ausglühenden Grill geben. Und gut 10 Min. unter Wenden grillen. Nicht erschrecken, die Haut wird schwarz. Sie müssen nur aufpassen, dass sie nicht platzt oder angestochen wird. Das ist dann weniger schön. Zum Schluss die Banane einfach der Länge nach durchschneiden und ggf. die „Beilagen“ dazu geben. Etwas Vanillepulver und Zucker reicht aber auch. Schnell servieren, bevor sie wieder kalt wird.