

Vegetarisch grillen

Sommerspass – Grillplausch
fleischlos & köstlich

Die Zeiten sind längst vorbei, in denen Vegetarier beim Grillieren, ausser vielleicht bei Kartoffeln oder Äpfeln aus der Glut, mit leeren Händen dastanden.

Heute, im Trend zur fleischlosen Ernährung, bieten zahlreiche Hersteller schmackhafte, zum Grillieren bestens geeignete Produkte an.

Obwohl man natürlich auch ohne vorgefertigte Produkte grillen kann, ist der Trend zur schnellen Küche auch im vegetarischen Bereich unübersehbar. Die neuen Produkte erleichtern vor allem Fleischessern und Vegetariern, die nicht auffallen wollen oder die Mehrarbeit des selber machens scheuen, das Grillfest.

Produkte fürs Grillfest:

Bereits bestens bekannt sind die *Bio-Peace-Produkte* (Produkte aus Weizen) der Firma *Soyana in CH-8952 Schlieren*, erhältlich in diversen Geschmacksrichtungen in Reformhäusern und Drogerien. Von der Firma *Soyana* ebenfalls erhältlich sind diverse *McSoyana-Tofu-Burger (bio)*.

Ein in Asien schon sehr lange bekanntes Produkt wurde in den letzten Jahren auch in der Schweiz wiederentdeckt. Es heisst **Seitan**, wird aus Weizen hergestellt, hat eine ähnliche Konsistenz wie Fleisch und wird z.B. von der *Berner Tofurei* produziert.

Die Soya-Produkte von *Taifun-Naturkost Bio-Produkte*, erhältlich in Reformhäusern und Drogerien, eignen sich hervorragend für gelungene Grillfeste.

Taifun-Tofu-Wienerli, **Kräuter-Tofu-Knacker**, **Sombrero-Würstchen**, usf.

Tipp: Da vegetarische Würste weniger Fett enthalten als ihre «Vorbilder», ist es beim Grillen von Vorteil, sie vorher mit Öl zu bestreichen um schwarze Stellen zu vermeiden.

Einige Firmen sind ständig dabei, neue, noch bessere Produkte zu entwickeln. Dazu gehört z.B. die *Vegi-Service AG* aus in CH-9315 Neukirch. Sie wird, wie die *Soyana*, ausschliesslich von Vegetariern geführt und produziert Produkte, die sich von Fleisch kaum mehr unterscheiden lassen. Als Rohstoff wird dazu (ähnlich wie beim *Seitan*) Schweizer Bio-Getreide verwendet. Es gibt bereits ein umfangreiches Angebot, dass praktisch alle Wünsche nach Fleischalternativen abdeckt. In der Schweiz sind alle Produkte einfach und günstig im Online-Shop unter www.vegiservice.ch direkt beim Hersteller erhältlich. In Deutschland können diese Produkte beim *Radix-Veganversand* (www.radixversand.de) bestellt werden. In Österreich bei *Humanitas* (www.veganversand.at) und ein Teil des Sortimentes bei der Handelskette *Merkur*. Beim Durchstöbern von Reformhäusern, Naturkostläden usw. sind bestimmt noch weitere zum Grillieren geeignete Nahrungsmittel zu finden.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Einige Kombinationsmöglichkeiten:

Tofu-Grill Spiesschen

Abwechselnd auf Grillspiesse stecken. (Wenn Holzstäbchen verwendet werden, diese vorher in Wasser einlegen):

- Pilze
 - Peperoni-Stücke
 - Zwiebeln (kleine ganz verwenden, grössere vierteln oder achteln)
 - Tofuwürfel mariniert (Marinade siehe unten)
 - Zucchini in Rondellen
 - Aubergine in Stücken
- Mit Olivenöl bepinseln. Auf dem Grill oder über einem offenen Feuer braun braten. Je nach Gemüse ist es eventuell nötig, dieses vorher kurz zu blanchieren.

Marinade

- 6 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 3 EL herber Rotwein
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 EL feingehackte Petersilie
- ½ TL weisser Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 2 durchgepr. Knoblauchzehen

Tofu einige Stunden oder über Nacht in die Marinade einlegen.

Seitan-Grillspiesschen

Abwechselnd Seitan-Schnitzel (in Würfel schneiden und marinieren) oder Peace-Steak (in Würfel schneiden) mit Gemüse oder Früchten (Birnen, Ananas usw.) auf Grillspiesse stecken und mit Olivenöl bepinseln.

Zu den Spiesschen eignen sich hervorragend in Alufolie gewickelte Kartoffeln in der Schale, die man in die Glut legt (bevor man die Kartoffel einwickelt, noch etwas Pflanzenmargarine auf die Folie geben). Wenn die Kartoffeln weich sind, Folie öffnen, Kartoffeln einschneiden oder zerdrücken und mit einer feinen Dip-Sauce oder einer Soja-Mayonnaise servieren.

Vegane Mayonnaise

1 EL feines Mandelpüree mit 3 EL Wasser gut vermischen (die entstehende Masse sollte nicht zu flüssig sein).

250 ml Maiskeimöl unter ständigem Schlagen (am einfachsten gehts mit einem elektrischen Mixer) langsam dazugeben. Darauf achten, dass die entstehende Masse immer relativ dickflüssig, cremig bleibt. Zum Schluss Essig, Salz und Senf nach Geschmack dazugeben.

Tipp: Wenn die Mayonnaise während der Zubereitung zu dünnflüssig wird, kann mit etwas Essig oder Zitronensaft korrigiert werden, sollte sie einmal zu dickflüssig, zäh werden, braucht es etwas Wasser.

Dip-Saucen

- Mayonnaise mit Ketchup mischen
- Mayonnaise mit Curry mischen
- Mayonnaise mit gepresstem Knoblauch mischen
- Mayonnaise mit feingeschnittenen Essiggurken oder Schnittlauch mischen
- usw.

Fein vom Grill sind auch halbierte Tomaten (evtl. auf Alufolie) oder mit Öl eingepinselte Zuckermaiskolben.

Zur Abrundung eines abwechslungsreichen Grillschmauses gehören natürlich noch verschiedene feine Salate, die man originell mit einem «Schlangensalat» serviert.

Schlangensalat

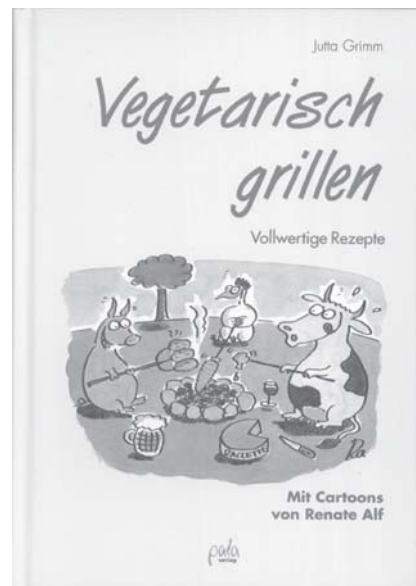
(sehr beliebt bei Kindern)

Zopf- oder Weissbrot-Teig herstellen oder vom Bäcker kaufen. Den Teig zu einer langen, ca. 2 cm dicken Wurst drehen. Die Wurst schlangenartig mit sich berührenden Schlingen um einen dickeren Holzstecken wickeln und über dem Feuer haltend knusprig braun backen.

Vegane Salatsauce

- 4 EL Öl
 - 2 EL Sojamilch
 - 1 TL Essig
 - 1 TL Sojasauce
 - 1 TL Senf
 - 1 Knoblauchzehe
 - Salatkräuter
- Alle Zutaten im Schüttelbecher gut mischen.

Buchtipps:



Jutta Grimm: *Vegetarisch Grillen*, pala-verlag, 155 Seiten, Fr. 17.–, 1999, ISBN 3-89566-140-6. Klein und handlich (12x17 cm), stabiler Einband, vorwiegend laktovegetarische Rezepte, s/w Strichzeichnungen.

