

AUGUST 2014

VEGGIE GRILLEN

24 Foodblogger verraten
ihre liebsten Grillrezepte

GRILLEN OHNE
FLEISCH
VEGANE UND
VEGETARISCHE
REZEPTE

das eMag zum Blog Event
von minzgruen.com





Sommer, Sonne, Grillvergnügen

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn's ums Grillen ohne Fleisch geht, kommen oftmals nur die üblichen Verdächtigen à la Maiskolben oder labbrige Tofuwürstchen auf den Rost. Ziemlich öde. Dabei kann fleischofreies Grillen so abwechslungsreich und lecker sein! Wie vielfältig, siehst Du auf den folgenden Seiten.

Im Rahmen meines Blog Events „Veggie Grillen“ wollte ich wissen, was andere Foodblogger auf ihren Grill legen und was man zum nächsten Grillabend mitbringen kann, damit dieser kulinarisch perfekt ausklingen kann.

24 Foodbloggerinnen reichten in kürzester Zeit ihre liebsten veganen und vegetarischen Rezepte ein, die in diesem eMag zusammengefasst wurden und Dir eine bunte Rezepte-Vielfalt bieten sollen.

Natürlich kannst Du jedes Rezept unkompliziert (und tintensparsam) per Klick ausdrucken. Zusätzlich findest Du eine direkte Verlinkung zum jeweiligen Foodblogger, um noch mehr Rezeptideen zu finden.

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmern für die wundervollen Rezepte, besonders auch Jen von Nancy's Kitchen und A.Vogel, die das Blog Event mit Goodie Bags so großartig unterstützt haben.

Und nun viel Spaß beim Schmökern und guten Appetit.

Aileen

minzgruen.com

Inhaltsverzeichnis

Sundried Tomato Pasta Salad	6-7
Rote Bete Cevapcici mit Süßkartoffel-Pommes & Gurken-Raita	8-9
Spargel-Erdbeer-Salat	10-11
Wassermelonen-Grapefruit Cooler	12-13
Rote Bete Dip	14
Perfect Burger Buns	15
Azukibohnen-Süßkartoffel-Burger auf Kohlrabi	16-17
Meeresfrikadellen Burger	18-19
Linsen Patty Burger	20-21
Couscous Spargel Kirchererbsen Salat	22-23
Zucchini Röllchen	24-25
gegrillte Avocados	26
feine Gemüsepackchen für den Grill	28-29



Sobanudelsalat	30-31
Minze-Erbesen-Dip	32
Süßkartoffeln mit Koriander-Butter	33
Rucola Salat mit gegrillten Weinbergpfirsichen	34-35
Mango Chutney	36-37
Buletten mit BBQ-Sauce	38-39
pikant marinierte Tofu-Gemüse Spieße	40-41
gefüllte Champignons	42
Zucchini-Möhren-Pilzbratling	43
gegrillte Pizza	44-45
bunter Grillteller mit gegrillten Pitabrotten	46-47
sommerlicher Couscous Salat	48-49
Impressum	50

Sundried **Pasta Salad** *Tomato*



Tipp:

Für das Püree sonnengetrocknete Tomaten mit Öl im Mixer fein hexeln. Alle Zutaten (außer die für das Dressing) kann man nach Belieben abändern. Lecker schmecken auch Artischocken, gegrilltes Gemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika, Pilze), Cocktailtomaten, Kapern, frisch gehacktes Basilikum,...

Rezept für 4 Personen:

- * 250g kurze Pasta
- * 2 großzügige EL Püree von sonnengetrockneten Tomaten
- * 2 EL Balsamico
- * 1 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen, frisch gepresst
- * 30g Pinienkerne
- * 200g Tofu rosso
- * 50g schwarze Oliven
- * 80g Kichererbsen
- * 1 Bund Rucola
- * Salz, Pfeffer



Pasta in Salzwasser etwas mehr als bissfest kochen. (Die Pasta wird noch mal ein bisschen härter, wenn sie kalt wird. Deswegen kocht die Pasta etwas weicher als gewohnt!) Tomatenpüree mit Balsamico, Olivenöl und Knoblauch verrühren. 2 Kellen Pastakochwasser dazu geben. Die Pasta abgießen, das Dressing dazu geben und verrühren. (Keine Sorge, wenn euch der Salat sehr flüssig vorkommt, die Pasta saugt ordentlich Flüssigkeit auf und wenn ihr zu wenig Dressing habt, wird der Salat zu trocken!) Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten zubereiten.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Tofu würfeln, Oliven in Scheiben schneiden, Rucola waschen. Alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens eine Stunde, besser über Nacht, lang ziehen lassen.



Orientalische

Rote Bete Ćevapčići mit Süßkartoffel-
Pommes und Gurken-Raita

Für etwa 30 Ćevapčići:

- * 400g Soja-Hack (feucht)
- * Gemüsebrühpulver
- * 2 kleine Rote Beten
- * 1 El Sojasosse
- * 1 El Tomatenmark
- * 1 Zweig Minze
- * einige Chiliflocken
- * indische Gewürzmischung (Garam Masala)
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 El Hefeflocken
- * 75g Dinkel-Semmelbrösel
- * 2Tl Sojamehl + 5 Tl Wasser

Zuerst das Sojahack laut Packungsanleitung in einer sehr starken Gemüsesuppe ziehen lassen. Ich gebe immer extra Kümmelpulver in die Suppe, das gibt einen sehr feinen Geschmack.

Inzwischen die Beten entweder kochen oder gleich die vorgegarten aus der vakuum-Packung nehmen. Zusammen mit dem Saft bzw. etwas Wasser in der Küchenmaschine durchpürieren.

Danach die Sojasoße, Tomatenmark, Minze, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze zur Bete zugeben und ebenfalls gut durchmischen, bis eine schöne, dickere Masse entstanden ist.

Danach das fertige Sojahack untermischen und mit den Semmelbröseln, Hefeflocken und Sojamehl eine knetbare, feste Masse daraus mischen. Die Masse nun in kleine Röllchen formen und auf Holzspieße stecken. Dann ab damit auf den Grill!

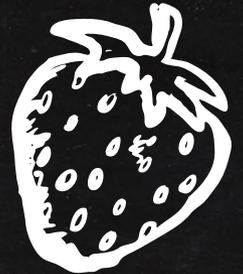
Dazu gibts bei mir ganz einfache Süßkartoffel-Pommes mit etwas Chilisalzwasser und ein Gurken-Raita - hierfür eine Gurke in sehr kleine Stücke schneiden, ebenfalls eine rote Zwiebel und etwas Tomate in Soja-Naturjoghurt mischen und mit Garam Masala abschmecken; mit ein paar gehackten Minzblättchen garnieren.

Spargel Erdbeer Salat



Rezept für 4 Personen:

- * 500g weißer Spargel, geschält und in Stücken
- * 2 Hände voll Erdbeeren, geviertelt
- * 4 Hände voll Rucola, gewaschen
- * 2 El Avocadoöl
- * 1 El Weißweinessig
- * ein Schuss Zitronensaft
- * 1 geh. Msp gemahlene Vanille
- * Salz, Pfeffer



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Spargel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Mehrmals wenden und falls nötig lieber portionsweise nacheinander braten. Kurz vor Ende gebe ich gerne einen kleinen Schluck Wasser dazu und lege für 1-2 Minuten den Deckel auf, da ich es nicht mag, wenn der Spargel zu viel Biss hat. Auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Für das Dressing Avocadoöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Vanille, Salz und Pfeffer (mit den beiden letzteren erstmal sparsamer sein) gründlich verrühren. Die Erdbeeren und das Dressing zum Spargel geben, gut vermischen und ca. eine Stunde bei Zimmertemperatur marinieren lassen. Den Rucola auf einem Teller/Platte/Schüssel verteilen und Spargel mit Erdbeeren und restlichem Dressing darüber geben. Falls nötig nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Wassermelonen

GRAPEFRUIT-COOLER

Die Süße der Melone & der frische Geschmack von Grapefruits & Limetten vereint in einem kühlen Getränk.

12

- * 1/2 kernlose Wassermelone
- * 2 EL brauner Zucker
- * 1 rosa Grapefruit
- * 2 Limetten
- * Eiswürfel
- * ein paar Blättchen Zitronenmelisse



Fruchtfleisch mit dem Zucker pürieren und in eine Karaffe füllen. Die Grapefruit und Limetten auspressen und den Saft unterrühren. Mit Mineralwasser auffüllen und Eiswürfel (am Besten zerkleinert) dazu geben. Kalt genießen!



Rote Bete Dip

- * 250 g Rote Bete, vorgegart
- * 200 g Schmand
- * 1/2 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Bund Dill
- * je 1 TL Zitronensaft, Agavendicksaft
- * Paprika, Kreuzkümmel, Muskatnuss
- * Salz, Pfeffer

Rote Bete und Zwiebel im Speedy Chef zerkleinern oder fein hacken bzw. raspeln. Mit Schmand, gehacktem Dill, Zitronensaft und Agavendicksaft vermischen und die Knoblauchzehe dazupressen. Mit Paprika, Kreuzkümmel, etwas Muskatnuss, ordentlich Salz und Pfeffer abschmecken.

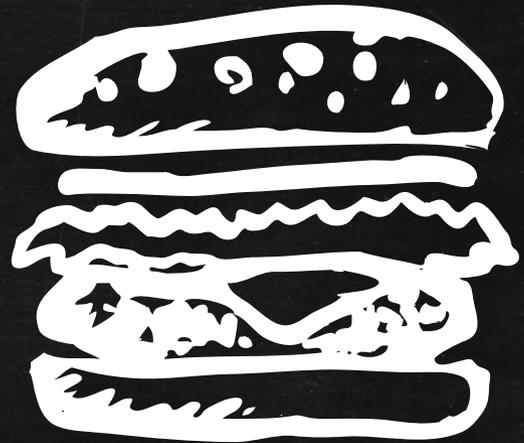
14



Perfect Burger Buns

Für 4 Burger-Brötchen:

- * 200g Mehl, z.B. Dinkelvollkornmehl
- * 100ml lauwarmes Wasser
- * 1/2 Pk. Trockenhefe
- * 20g pfl. Margarine
- * etwas Zucker
(z.B. Rohrohrzucker)
- * etwas Salz



Die Hefe im lauwarmen Wasser einrühren und kurz stehen lassen, bis sie leicht zu schäumen beginnt. Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Handmixer verkneten und das Wasser mit der Hefe langsam dazu geben. Jetzt zugedeckt 30-60min stehen lassen. Anschließend nochmals kurz durchkneten und 4 gleich große Taler formen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad Umluft 15min backen.



Azukibohnen- Burger auf Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen:

- * 90g Azukibohnen, über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht (oder etwa 170g gekochte)
- * 1 Süßkartoffel (200g)
- * 1/2 Zucchini, fein geraspelt (optional)
- * 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- * 1 EL Chakalaka (oder anderes pikantes Gewürz)
- * 1/2 TL Oregano
- * Salz
- * schwarzer Pfeffer
- * Olivenöl
- * Polenta (optional)
- * 1/2 Kohlrabi



REZEPT DRUCKEN



- Süßkartoffel-

Knabi

Lena * Engelchens
Probierstübchen

Die Azukibohnen im Einweichwasser etwa 40 Minuten gar kochen. Süßkartoffel gut waschen, in 3-4mm dicke Scheiben schneiden, mit 1 EL Olivenöl und Chakalaka mischen. Ein Backblech mit Papier auslegen, den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Süßkartoffel auf dem Blech verteilen und etwa 25 Minuten garen, bis man mit einer Gabel reinpieksen kann. Nach 15 Minuten die fein gehackte Knoblauchzehe mit aufs Blech geben.

Azukibohnen abgießen. Mit Süßkartoffel, falls vorhanden geraspelter Zucchini und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit den Händen oder einem Stampfer zu einer gut formbaren Masse verkneten. Mit Oregano, Chakalaka, Salz und schwarzen Pfeffer würzen. Zu Bullitten formen und ggf. in Polenta wälzen.

Kohlrabi schälen und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese von beiden Seiten mit Öl (ich hatte noch Öl von getrockneten Tomaten, anderes geht aber sicherlich genauso gut) betreiben und von einer Seite pfeffern. Im heißen Ofen etwa 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



Meeresfrikadellen-Burger

Grundzutaten für die Frikadellen:

- * 4 zerbröselte Reiswaffeln
- * 200g zerbröselter Tofu
- * eine kleine Dose zermatschte weiße Bohnen
- * ~50g Haferflocken
- * Paniermehl
- * Öl
- * Essig (weißer Balsamico oder Apfel-)

Für die Panade:

- * Bier
- * Sojamilch
- * Mehl
- * Paniermehl

Gewürzmischung (+ = optional):

- * Algen z.B. 1/2 Noriblatt vom Shushi oder eine vergleichbare Menge Wakame
- * Dill
- * 1-2 Zehen Knoblauch
- * 1-2TL Senf
- * ~1EL grobes Meersalz
- * Bärlauch (frisch, getrocknet oder als Paste) +
- * 1-2 Zwiebeln gebraten oder roh+
- * Sojasauce+
- * Meerrettich (1-2EL frisch geriebenen, 1-2TL aus dem Glas oder sehr wenig Wasabi)+

Die Meeresfrikadellen müssen vor dem Grillen noch gebraten werden.



Als allererstes solltet ihr den Bierteig ansetzen, weil der noch eine Weile ziehen muss. Gebt dafür etwas Bier (~100ml) mit einem Schluck Sojamilch in eine Schüssel und verrührt das Ganze mit Mehl, bis ihr einen dickflüssigen Teig erhalten habt. Deckt den Teig ab und lasst ihn eine halbe Stunde ziehen.

Zerbröselt im Anschluss die Reiswaffeln in einer Schüssel, gießt etwas Essig (3-4EL) und Sojasoße (2-3EL) dazu und verrührt alles. Viel mehr Flüssigkeit braucht ihr eigentlich nicht, um die Dinger weich zu bekommen. Gebt gleich noch den Tofu, die Bohnen und die Haferflocken dazu und verknetet alles miteinander.

Benutzt für die Würzmischung einen Mörser. Zerrupft die Algen so fein wie möglich und zerreibt sie mit dem groben Meersalz. Wenn die Algen fein gemahlen sind, gebt Knoblauch und den Dill dazu und mörsert weiter. Werft noch alle anderen Gewürze dazu und zerstampft es zu einer feinen Paste. Sie sollte sehr salzig und fischig schmecken.

Vermengt den Teig mit der Gewürzpaste und Semmelbröseln, bis er sich gut kneten und formen lässt. Wenn die Konsistenz nicht passt, könnt ihr noch etwas Sojamehl mit Wasser vermengen und als Bindemittel mit unterrühren.

Lasst den Teig nach ein paar Minuten ziehen, formt Frikadellen daraus, wendet sie erst im Bierteig und dann in Semmelbröseln und bratet sie von beiden Seiten an.



Linsen-Patty- Burger



Für vier bis sechs Linsenfrikadellen
(je nach Größe):

- * 175 g rote Linsen
- * 600 ml Wasser
- * 1 Zehe Knoblauch
- * 1 rote Zwiebel
- * einige Blättchen Petersilie
- * 0,5 - 1 EL Paprikapulver
- * 0,5 EL Kurkuma (optional)
- * 0,25 TL gemahlene Zimt
- * 35 g Haferflocken
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Ei-Ersatz (z.B. 1 EL Sojamehl
angerührt mit 2 EL Wasser)

Für die Burger

- * Sweet-Chili-Soße
- * Rucola und Baby-Spinat
- * 1/2 Salatgurke
- * 3 Tomaten
- * 1 rote Paprika
- * 1 reife Avocado

Rote Linsen in Wasser zum Kochen bringen, dann 15 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Wasser abgießen, mit dem Pürierstab zerkleinern. Ei-Ersatzpulver mit Wasser separat anrühren, kurz ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Zerkleinerte Linsen in einer großen Schüssel mit den übrigen Zutaten für die Linsenfrikadellen vermengen, Ei-Ersatz unterheben. Frikadellen aus der Linsen-Masse formen. Öl in einer beschichteten Pfanne oder Grillpfanne erhitzen und die Frikadellen einzeln von beiden Seiten jeweils ein paar Minuten darin braten oder grillen.

Für die Burger

Rucola und Baby-Spinat waschen, trocken schütteln. Gemüse waschen oder schälen und in Scheiben schneiden. Burger-Brötchen aufschneiden, mit Sweet-Chili-Soße bestreichen, Linsenfrikadelle darauf legen, Salat und Gemüse darauf schichten. Brötchen-Deckel drauf, fertig.

Couscous-Spargel-Kichererbsen-Salat

mit Cashewkernen

- * 250 g Couscous (instant)
- * 400 ml heiße Gemüsebrühe
- * 500 g grüner Spargel
- * 8 EL Olivenöl
- * Salz
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * 1 Dose Kichererbsen (250 g)
- * 1 EL Sambal oelek
- * 50 g Cashewkerne
- * 200 g Joghurt
- * etwas Minze
- * 1 EL Zitronensaft

22

Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen und dann mit einer Gabel auflockern.

Den Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden. Den Spargel schräg in Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Kichererbsen ebenfalls in 4 EL Öl in einer Pfanne ca. 3 Minuten scharf anbraten (Vorsicht! Die kleinen Dinger hüpfen in der Pfanne, wenn sie heiß werden :-)). Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

Spargel, Kichererbsen, Cashewkerne und Sambal oelek unter den Couscous mischen. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Minzeblätter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit Minze, Zitronensaft und etwas Salz vermischen. Den Minzejoghurt zum Couscous reichen. Den Joghurt muss man nicht unbedingt dazu machen, er passt aber sehr gut dazu und gibt dem Salat eine gewisse Frische.

Joanna * Die Küchenschnecke



zucchini röllchen

Für 2 Personen oder für
4 Personen als Beilage:

- * 2 eher große Zucchini
- * 1 Päckchen Feta (ca. 200 g)
- * 2 Schalotten
- * 1 TL Thai-Curry (bei mir rotes)
- * 1 kleine Hand voll Zitronenbasilikum (oder normaler Basilikum)
- * 2 EL Naturjoghurt
- * 2 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 TL Agavendicksaft
- * Salz
- * Pfeffer
- * Olivenöl

Die Zucchini gut waschen und in dünne Scheiben schneiden. Diese am besten auf einer großen Platte ausbreiten und mit Olivenöl einreiben. Für die Füllung die Schalotten fein würfeln, den Feta zerbröckeln und beides mit Thai-Curry und Naturjoghurt verrühren. Basilikum fein hacken und zusammen mit Agavendicksaft und Sonnenblumenkernen zugeben. Gut verrühren, bis eine cremige, nur noch leicht bröcklige Masse entsteht. Ein wenig frischen Pfeffer zugeben und mischen.

Die Zucchini von jeder Seite ca. 2-4 Minuten grillen. Am besten über direkter Hitze und so kurz wie möglich. Sie sollen noch schön bissfest bleiben und nicht zu weich werden. Vom Grill nehmen, leicht salzen und pfeffern, je einen TL Füllung an den Anfang einer Scheibe geben und diese vorsichtig einrollen. Mit einem Holzspießchen fixieren.





Passt hervorragend zu frischem Brot oder einem knackigen Salat.

GEGRILLTE AVOCADOS

Jen Nancy's Kitchen*

Rezept für 2 Portionen:

- * 2 Avocados
- * 2-4 Cocktail-Tomaten
- * 1 mittelgroße Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Olivenöl, Saft einer halben Limette
- * grober Pfeffer aus der Mühle
- * Herbamare® Kräutersalz
- * 1 Hand voll frische Kräuter (z.B. Basilikum und Petersilie,...)
- * je nach Geschmack ein paar Chili-Flocken

Tomaten und Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und 4 El Olivenöl verrühren. Avocados längs halbieren und den Stein entfernen. Avocadohälften mit etwas Limettensaft und 1 El Öl beträufeln. Mit der Schnittfläche nach unten für etwa 4-5 Min. am Rand, wo die Hitze nicht so stark ist, grillen. Umdrehen, mit Herbamare® Kräutersalz und Pfeffer würzen, mit Tomaten-Zwiebel-Mischung füllen und genießen.



Würzen mit purem Genuss



Herbamare®

Herbamare® ist das einzige Kräutersalz, das aus erntefrischen Kräutern und Gemüse mit naturreinem Meersalz hergestellt wird – so entsteht ein unvergleichliches Aroma. Pure Natürlichkeit, purer Genuss, pures Wohlbefinden – Herbamare® eignet sich perfekt für leckere Marinaden und Grillgut, zur Verfeinerung von Salaten und gibt sommerlichen Gerichten den richtigen Pfiff.

BIO, frei von Zusatzstoffen aller Art und ohne Glutamat.
Passt zu allen Gerichten, zu verwenden wie Salz.



Feine Gemüsepackchen für den Grill

Mmmhhh! Kräuterfein gewürzt und knackig geröstet kommt diesen Sommer mein Feines Gemüsepackchen auf den Tisch. Dank erntefrischer Zucchini, Aubergine, Paprika sowie Schalotten, abgeschmeckt mit fruchtigem Olivenöl und Aceto Balsamico, gewürzt mit frischen Kräutern aus dem Garten, mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und fein

gesalzen mit Herbamare® Frischkräuter-Meersalz schmeckt dieses Gericht herrlich! Dazu passen Grillkartoffeln oder Roggen-Stangenbrot. Und wem das Veggie-Packchen noch nicht bunt genug ist - es lässt sich ganz einfach ergänzen mit grünem Spargel, Tomaten und Rucola. Aber probier es selbst!



**Basisrezept für 4 Personen/
4 Päckchen:**

- * je 1 mittelgroße Zucchini, Aubergine, rote Paprika
- * 4 -5 Champignons und Schalotten
- * etwas Zitronensaft
- * je 2 Zweige Rosmarin und Salbei
- * 2 - 3 EL Olivenöl extra vergine
- * 2 EL Aceto Balsamico
- * Herbamare® Frischkräuter-Meer-salz
- * Pfeffer aus der Mühle
- * Alufolie

Das Gemüse waschen, Schalotten schälen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, ca. 2. cm Kantlänge. Auberginen nach dem Schneiden mit grobem Meersalz bestreuen und etwas Saft ziehen lassen, dann mit Küchenkrepp abtupfen. Schalotten schälen und längs halbieren oder vierteln (je nach Größe). Champignons mit Küchenkrepp vorsichtig abreiben,

Schnittflächen abschneiden, halbieren oder vierteln. Mit Zitronensaft beträufeln. Kräuterblättchen vom Zweig zupfen, grob hacken. Alles mit Öl und Aceto Balsamico gut vermengen, mit Herbamare® und Pfeffer abschmecken. Von der Alufolie vier etwa 30 cm lange Abschnitte abtrennen, darauf die Gemüsemischung verteilen, in der Mitte platzieren und die Folie oben schließen. In 8 bis 10 Minuten auf dem Grillrost garen.

Tipp:

Alternative mit Spargel, ergibt 6 Päckchen

Zum Basisrezept hinzufügen:

3 Stangen grüner Spargel (die Enden schälen) geschnitten in etwa 3 cm lange Stücke, 2 Fleischtomaten geachtelt, ein Viertel Bund Rucola geputzt und grob zerschnitten. Dann auf 6 Stück Alufolie gleichmäßig verteilen.

Sobanudelsalat

(für 3-4 Personen)

- * 200g Sobanudeln
- * 2 Karotten
- * 200g Zuckerschoten
- * 100g Erbsen (frisch oder TK)
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 1 Hand voll frischer Koriander
- * 30g Sesam



Gemüse schnibbeln: Schält die Karotten in schneidet sie in ca. 5 cm lange dünne Streifen. Wascht die Schoten und schneidet sie in zwei oder drei Hälften. Hackt die Frühlingszwiebeln und den frischen Koriander und gebt alles zusammen mit den (aufgetauten) Erbsen in eine große Schüssel.

In einem kleinen Topf bringt ihr Wasser zum Kochen und gart anschließend darin die Sobanudeln für 3-4min. Sobald sie fertig gekocht sind, gießt ihr das Wasser ab und spült die Nudeln mit reichlich kaltem Wasser aus. So werden die Nudeln nicht nur runtergekühlt, sie kleben auch anschließend nicht mehr aneinander.

Nachdem die Sobanudeln auch in der Salatschüssel gelandet sind, bereitet ihr jetzt das Erdnussdressing vor, in dem ihr alle Zutaten in einem kleinen Gefäß gut miteinander verrührt und es anschließend über den Salat gebt. Alles schön vermischen, den Sesam hinzugeben und wenn ihr mögt, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Erdnussdressing

- * 5 EL Tamari oder andere Sojasoße (hell)
- * 2 EL geröstetes Sesamöl
- * 1/2 EL Reisessig
- * 1 EL Erdnussmus
- * 1 EL Agavendicksaft
- * 1 TL frischen Ingwer (gerieben)
- * Salz & Pfeffer zum Abschmecken



Kokosnuss Tofu

- * 400 g Tofu
- * 1 Limette
- * 100 g Sojasahne
- * 2 TL Mehl
- * 1 TL Currypulver
- * ca. 100g Kokosraspeln zum Panieren
- * Erdnuss- oder Kokosöl zum Braten

Juli* foods & everything

Den Tofu in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Anschließend den Tofu gut mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und alles gut einreiben. Zugedeckt ca. 30min marinieren. Die Sojasahne mit Mehl und Currypulver vermischen. Die kokosraspel auf einen Teller schütten.

Jetzt kommen wir zum Panieren. Erst werden die Tofuscheiben durch den Soja-Curryteig gezogen und dann von allen Seiten fest in die Kokosraspel gedrückt. Zum Schluss die Tofuscheiben im heißen Öl bei mittlerer Hitze 5-6 Min. rundum knusprig braten und anschließend auf Küchenpapier ausfetten lassen.

Minze-Erbesen-Dip

Zutaten für 4 Personen:

- * 2 Handvoll TK-Erbesen
- * 1 Stängel Minze
- * 2 EL Ziegenfrischkäse
- * Saft einer halben Zitrone
- * Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Die gefrorenen Erbsen in ein hohes Gefäß füllen. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zu den Erbsen geben.

Ziegenfrischkäse und Zitronensaft hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab mixen, alternativ in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit weiterem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den frischen, halbgefrorenen Dip kalt stellen oder gleich servieren.

Dazu passen leckere, gegrillte Gemüseticks.



Süßkartoffeln vom Grill mit Koriander-Butter

Zutaten für 2 Portionen
(als Hauptmahlzeit)
bzw. 4 Portionen (als Beilage):

- * 1 Schalotte
- * 1 Knoblauchzehe
- * 5 grüne Kardamomkapseln
- * 30 Gramm frischer Ingwer
- * 250 Gramm Butter
- * 1 TL Meersalz
- * 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- * 1 Bund Koriander
- * frisch gemahlener Pfeffer



Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen. Ingwer schälen und fein würfeln.

Alles zusammen mit der Butter in einen Topf geben und so lange schmelzen lassen, bis die Butter leicht gebräunt ist - das dauert etwa 10 Minuten. Salz zugeben und verrühren. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen. Butter fest werden lassen.

Die Süßkartoffeln in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und in Alufolie wickeln. Wenn der Grill aufgeheizt ist, die Süßkartoffeln darauflegen und etwa 30 Minuten garen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die heißen Süßkartoffeln aufschneiden und das weiche Innere mit der Butter zu einem Püree vermischen. Mit Pfeffer würzen und frischem Koriander bestreuen. Mit gewürzter Butter servieren.

Rucola Salat mit gegrillten Weinbergpfirsichen

Rezept für 4 Personen

- * 250g Rucolasalat
- * 4 etwas größere Weinbergpfirsiche
- * 10 Cocktailtomaten
- * Saft einer Orange
- * Saft einer Viertel Limette
- * 2 EBl. Rohrohrzucker
- * 2 EBl. Shoju- Sojasauce (milde Sauce)
- * etwas Chilipulver
- * frischen Pfeffer
- * frische Kresse
- * etwas Olivenöl
- * Sesam zum Bestreuen

Den Rucola gründlich waschen und verlesen. Gut abtropfen lassen.

Weinbergpfirsiche ebenfalls waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne den Rohrohrzucker karamellisieren lassen, Chilipulver und die Weinbergpfirsiche hinzugeben. Mit dem Orangen- & Limettensaft und der Sojasauce ablöschen. Etwas einreduzieren lassen; die Pfirsiche sollten noch Biss haben.

Nun die Cocktailtomaten waschen und vierteln.

In einer großen Schüssel den Salat anrichten. Cocktailtomaten darauf verteilen und zum Schluss die noch lauwarmen Pfirsiche mit dem Dressing darüber geben.

Mit einem guten Schuss Olivenöl, der Kresse und frisch gemahlenem Pfeffer den Geschmack des Salates abrunden. Mit etwas Sesam bestreuen - fertig!

Daniela * Glücksgenuss





Tipp:

Wer mag, kann dem Salat noch frische Granatapfelkerne hinzugeben. Die Kombination aus der Süße der Weinbergpfirsiche und der Säure der Limette passt hervorragend dazu!



MANGO Chutney



Chutneys sind eine ayurvedisch-indische Spezialität.

Sie schmecken süß-sauer und sind scharf. Sie regen den Appetit an und fördern die Verdauung. 1-2 Teelöffel reichen aus, um eine Mahlzeit zu bereichern.

Eingekocht in Weck-Gläsern oder normalen Marmeladen-Gläsern hält es sich ungeöffnet ein paar Monate. Die Konsistenz dieses Chutneys ist nicht so „Marmeladen-ähnlich“, wie man es bei den gekauften kennt. Also nicht wundern, nur genießen :-)

Rezept für 2-3 Gläser

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

- * 3 feste Mangos
- * 3 getrocknete Aprikosen
- * 4-5 getrocknete Apfelringe
- * 1 unbehandelte Orange
- * 1 unbehandelte Zitrone
- * 1 EL Ghee
- * 1/2 TL gemahlener Zimt
- * 3 Nelken
- * 3 Kardamonkapseln (im Mörser zerstoßen)
- * 2 Sternanis
- * 1/2 frische grüne Chilischote
- * 1-2 EL brauner Rohrzucker
- * etwas heißes Wasser
- * etwas Salz

Die Mangos schälen, halbieren, das Fruchtfleisch von den Steinen abschneiden und in kleine Würfel schneiden.

Die Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden. Die Orange und die Zitrone dünn abschälen (jeweils die Hälfte reicht aus) und die Schale in feine Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch auspressen und den Saft beiseite stellen.

Ghee in einem Topf erhitzen. Die Chilischote waschen und fein hacken, dann im heißen Fett rösten (Wer es nicht so scharf mag, entfernt vorher noch die Kerne). Nun die übrigen Gewürze, den Zucker und die Mangowürfel sowie die Orangen- und die Zitronenschale hinzufügen.

Ein wenig heißes Wasser und den ausgepressten Saft dazugießen und das Chutney etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluß nach Belieben salzen.

Buletten mit **BBQ-Sauce**

Zutaten für die Buletten (12 Stück)

- * 150 Gramm Grünkernschrot
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 1 Dose Kidneybohnen
(ca. 250 Gramm Abtropfgewicht)
- * 1 EL scharfer Senf
- * 1 TL Sojasoße
- * 1 EL Tomatenmark
- * Etwas frische Petersilie
- * 0,5 TL Kreuzkümmel
- * 1 TL Paprikapulver süß
- * 80 Gramm Semmelbrösel
- * 1 TL Guarkernmehl
- * 1 EL Kartoffelmehl
- * Salz & Pfeffer
- * Etwas Liquid Smoke
- * Etwas Weizenmehl für die
Arbeitsfläche zum Formen der
Buletten

Zwiebel würfeln und in einem Topf mit 1 EL Öl leicht anbraten. Grünkernschrot unter fließendem Wasser kurz abspülen und dazu geben. Zusammen zwei Minuten anbraten. Mit Brühe aufgießen und 12-15 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Grünkernschrot kurz abkühlen lassen.

Kidneybohnen abspülen und in einer großen Schüssel zusammen mit Senf, Tomatenmark und etwas frischer Petersilie pürieren. Grünkernschrot dazu geben und vermengen. Semmelbrösel, Guarkernmehl & Kartoffelmehl in die Masse einkneten. Diese anschließend mit Pfeffer, eventuell etwas Salz, gehackte Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Liquid Smoke würzen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Buletten formen. Buletten vor dem Grillen beidseitig mit Pflanzenöl bepinseln.





Zutaten für die BBQ-Soße

- * 1-2 EL Öl
- * 1 kleine Zwiebel
- * 3 EL brauner Zucker
- * 1-2 EL dunkler Balsamico Essig
- * 1 EL Tomatenmark
- * 1 EL Sojasoße
- * 1 TL Worcestershire Soße
- * 1TL Liquid Smoke
- * 1 TL Paprikapulver süß
- * Etwas frischer Thymian oder etwas gerebbelter Thymian
- * Chiliflocken

Zwiebel in feinste Würfeln schneiden und in 1-2 EL Öl kurz anbraten. Braunen Zucker dazu geben und karamellisieren lassen. Mit dunklem Balsamico Essig ablöschen und die Hitze ein wenig reduzieren. Tomatenmark, Sojasoße und 50 ml Wasser einrühren. Die Soße einige Minuten sanft köcheln lassen. Dann mit Worcestershire Soße, Liquid Smoke, Paprikapulver, Chiliflocken und Thymian abschmecken. Soße zum Schluss etwa 5 Minuten einköcheln lassen. Fertig ist die BBQ-Soße! Wenn die Buletten vom Grill kommen, BBQ-Soße dazu reichen bzw. die Buletten damit kräftig bepinseln.

Pikant marinierte Tofu-Gemüse Spieße

Für ca 12 Spieße:

- * 200 g Räuchertofu
- * Gemüse nach Wahl
(z.B. Auberginen, Zucchini,
rote Zwiebeln, Champignons
und Cherry-Tomaten)
- * 1 El Tomatenmark
- * 4 getrocknete Tomaten
- * 50 ml Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * ein paar Stiele frischen
Oregano
- * ein paar Stiele frischen
Thymian
- * eine Prise Salz
- * Schaschlikholzspieße

Sechs Stunden vor dem Grillen (besser über Nacht) in einer Schüssel das Olivenöl, das Tomatenmark, ganz fein gehackte getrocknete Tomaten, fein gehackten Oregano und Thymian sowie eine Prise Salz mit einer gepressten Knoblauchzehe vermischen. Eventuell kurz mit dem Pürierstab anpürieren.

Den Räuchertofu in Würfel schneiden und mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen. Vor dem Grillen das Gemüse in Stücke schneiden und abwechselnd ein Stück Gemüse und einen Tofu-Würfel auf die Schaschlikspieße pieksen. Die Marinade auf jeden Fall aufbewahren und mit einem Kochpinsel die gesamten Spieße mit der Marinade einschmieren. So wird auch das Gemüse schön würzig! Jetzt müssen die Spieße nur noch gegrillt werden.





gefüllte

Champignons

Tonia backen
macht froh*

- * Champignons
- * 1-2 Lauchzwiebeln
- * 100g Ziegenfrischkäse
- * 1 EL Öl
- * 1 TL Paprikapulver
- * 1/2 TL Salz
- * einige rosa Pfefferbeeren
(ca. 2 TL)

Champignons putzen, Stiele entfernen (die könnt ihr z.B. noch auf irgendwelche Gemüse-Grillspieße packen) und die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Zwiebelringe, Frischkäse, Öl, Salz und Paprika zu einer Paste rühren. Käsemasse in die Champignons füllen, Pfefferbeeren darauf drapieren und für 15 Minuten auf den Grill legen. Vielleicht noch die Unterseite mit etwas Öl bepinseln.

Zucchini-Möhren-Pilzbratling

Bianca* elbcuisine

- * 1 Zwiebel, fein gehackt
- * 1 EL Olivenöl
- * 140g Pilze, fein gehackt
- * 1 Karotte, geraspelt
- * 1 Zucchini, geraspelt
- * 25g Macadamia-Nüsse, fein gehackt
- * 120g frische Semmelbrösel
- * 1 EL Mehl
- * Meersalz
- * Frisch gemahlener Pfeffer
- * Gute Laune-Gewürz (wer mag)

Zwiebeln im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Pilze zugeben und kurz mitdünsten. Mit den übrigen Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Zu Patties/Bratlingen formen und grillen oder braten und genießen. Wir haben ihn gegrillt und damit es einfacher geht, habe ich ihn in Backpapier verpackt, Alufolie ist aus gesundheitlichen Gründen zu vermeiden.



gegrillte Pizza

Magda * eightfingerfood

Für den Teig:

- * 400g Mehl
- * 1 Pck. Trockenhefe oder 1/4 Würfel frische Hefe
- * Wasser

Für die Pizza-Sauce:

- * Packung Ziegenfrischkäse
- * Packung Aioli
- * ggf. etwas Milch, falls die Mischung zu steif wird
- * Becher Saure Sahne

Für den Belag:

- * 1 Paprika
- * 2-3 dicke Frühlingszwiebeln
- * circa 5 getrocknete Tomaten
- * halbe Kugel Scamorza (Räucherkäse) oder weniger
- * 1 Pfirsich
- * Flüssiger Honig



Mit 400 Gramm Mehl konnte ich circa fünf Fladen backen. Der Belag kann nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig ist, dass die Zutaten wie Paprika & Co. dünn geschnitten sind.

Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen. Davon 2 Esslöffel in die Mulde gießen. Mit einem Messer vorsichtig Mehl und Hefewasser leicht mischen. Aber so, dass die Mulde noch bestehen bleibt. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nach den 15 Minuten das restliche Hefewasser zum Mehl geben und alles zu einem Teig verkneten. Zu Beginn mit dem Knethaken des Rührgeräts, dann am besten mit den Händen. Jetzt den Teig für 45 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Pizza-Soße Ziegenkäse und Aioli in eine Schüssel geben und gut verrühren. Ist die Mischung zu fest ein wenig Milch dazugeben.

Für den Belag die Paprika in dünne Scheiben hobeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen hacken, die getrockneten Tomaten zerkleinern. Den Räucherkäse ebenfalls dünn schneiden. (Vorsicht, damit der Käse ein wenig schmilzt, braucht es dann doch einen Kugelgrill.) Grill anzünden.

Den Hefeteig noch mal durchkneten und in 5 bis 6 Kugeln unterteilen. Jede Kugel zu einem Fladen ausrollen. Der Teig sollte nicht mehr kleben! Wer sich unsicher ist, fettet den Rost mit ein wenig Olivenöl.

Fladen auf den Grillrost legen und das am besten am Rand.

Circa 2 Minuten warten und prüfen, ob der Teigfladen von der einen Seite bereits fest ist. Mit der Hitze fängt der Teig an Blasen zu werfen. Pizza wenden.

Jetzt die Pizza-Soße auf dem Fladen verteilen und eher wenig vom Belag. Ist ein Deckel vorhanden, jetzt den Grill damit abdecken.

Circa 3 Minuten grillen. Dabei prüfen, ob der Fladen von seiner anderen Seite nicht zu dunkel wird. Falls ein Deckel vorhanden ist, nicht ständig anheben. Die Wärme geht sonst verloren.

Für die Variante mit Pfirsichen und Honig statt Pizza-Sauce, Saure Sahne auf den Fladen geben. Das Obst darauf verteilen und fertig grillen. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

BUNTER GRÜTELER mit gegrillten Pitabroten

Zutaten für 4 Personen:

- * 1 Süßkartoffel
- * 500g Spargel
- * 1 Kohlrabi
- * 250g Halloumi
- * 100g Weizenmehl
- * 150g Buchweizenmehl
- * 250ml Wasser (lauwarm)
- * 1 Pk. Trockenhefe
- * Olivenöl
- * Salz, Pfeffer, Zucker

46

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zunächst Zucker, Wasser und Trockenhefe in einer Tasse verrühren und an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.

Anschließend zusammen mit Mehl und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten. Auch Gewürze und Kräuter (gerade Oregano, Thymian oder Kreuzkümmel) machen sich hier sehr

gut. Den Teig nun in eine mit Olivenöl ausgestrichene Schüssel legen und mit einem Küchentuch abgedeckt für weitere 20 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig erneut durchkneten und in Pflaumen-große Stücke zerteilen, diese zu Kugeln formen und auf etwa 1cm Dicke flach drücken. Die Fladen auch noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

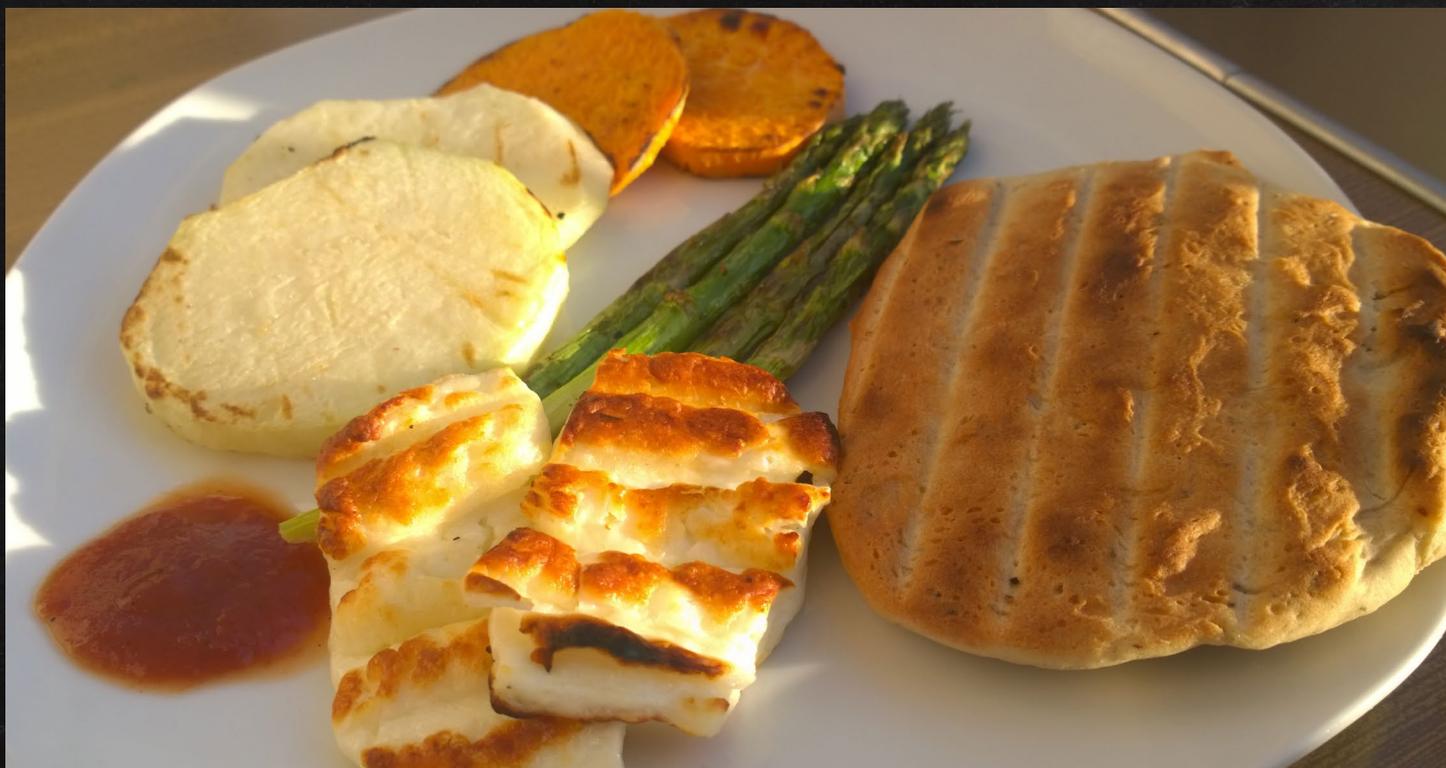
In der Zwischenzeit die Süßkartoffel und Kohlrabi schälen und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel waschen, das untere Ende entfernen und, sollte er holzig sein, das untere Drittel schälen. Gerade bei grünem Spargel ist das aber selten nötig. Das Gemüse nun mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Besonders gut schmeckt es, wenn das rohe Gemüse für zwei bis drei Stunden mit etwas Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer mariniert wird.

Den Halloumi in 2cm dicke Scheiben schneiden und mit Pfeffer und Paprika (rosenscharf) würzen. Beim Grillen unbedingt darauf achten, dass nichts zwischen den Streben des Grillrosts nach unten hängt. Gerade Spargelspitzen werden sehr schnell verkohlt und bitter. Je nach Dicke der Stangen braucht der Spargel zwischen 10 und 15 Minuten, Süßkartoffel und Kohlrabi 5 bis 10. Der Halloumi wird relativ schnell gar und sollte häufig gedreht und vor allem gut im Auge behalten werden.

Nach etwa 5 Minuten sollte er eine schöne goldbraune Kruste bekommen haben. Die Teigfladen werden für 2 bis 3 Minuten pro Seite gegrillt, bis auch sie eine schöne goldbraune Farbe bekommen haben.

Tipp:

Dazu schmeckt sehr gut Kräuterquark und Ketchup aus Jockelbeeren.





Sommerlicher

Couscous Salat

Zutaten für eine kleine Grillparty
(etwa 4-5 Personen)

- * c.a. 250 g Couscous
- * jeweils 1 rote und gelbe Paprika
- * 200 g Cherrytomaten oder
2 große Strauchtomaten
- * 3 Frühlingszwiebeln
- * 1/2 Gurke
- * 1 Bund Schnittlauch
- * 500 g Sojajoghurt
- * Salz
- * Pfeffer
- * Olivenöl
- * etwa 300-400 ml Wasser
- * 1 EL Gemüsebrühe-Pulver
- * Saft einer halben Zitrone
- * optional: eine kleine
Knoblauchzehe

Gibt den Couscous in eine große hitzebeständige Dose (am besten eine mit Deckel) oder eine große Glasschüssel. - Lasst euch nicht davon täuschen, dass der Couscous in dem großen Gefäß sehr verloren wirkt. Er quillt nachher auf und wenn das Gemüse dazu kommt passt auch alles. - Erhitzt das Wasser am besten mit einem Wasserkocher und mischt, während das Wasser erhitzt, das Gemüsebrühepulver unter den noch trockenen Couscous. Den Couscous dann mit dem kochenden Wasser übergießen. Es sollte etwas mehr als einen Daumen breit über dem Couscous stehen. Dann einmal kurz mit einer Gabel umrühren und für etwa 10 Minuten abdecken. Wenn ihr eine Dose oder Schüssel ohne Deckel habt, nehmt Alufolie oder besser noch zwei Geschirrtücher, um alles abzudecken.

Während der Couscous zieht, schneidet das Gemüse (Paprika, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Gurke) in kleine Würfel, Scheiben oder Streifen.

Den Couscous nach der Ziehzeit mit einer Gabel durchrühren und 2 Esslöffel Olivenöl dazu geben. Das bearbeitete Gemüse unterheben und alles noch einmal etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Jetzt den Schnittlauch klein hacken und in den Sojajoghurt geben, den Zitronensaft dazu träufeln (passt auf die Kerne auf) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn ihr eine besondere Note wollt, drückt noch eine kleine Knoblauchzehe mit einer Presse in den Joghurt. Achtet aber darauf, dass es nicht zu viel Knoblauch ist, da hier vor allem der frische Geschmack des Gemüses betont werden soll.

Zum Schluss nur noch den Joghurt unter den Couscous mischen und fertig. Wenn ihr die Zeit habt, lasst den Salat über Nacht oder für mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen und holt ihn kurz vor der Party ans Buffet.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Aileen Kapitza

Ehrensteinstr. 49

04105 Leipzig

Minzgrün - Veggie Food Blog

www.minzgruen.com

hallo@minzgruen.com



www.minzgruen.com

Haftungsausschluss:

Die Teilnehmer sind für den Inhalt der eingereichten Rezepte selbst verantwortlich.

Minzgrün - Veggie Food Blog übernimmt bei etwaigen Urheberrechtsverletzungen keine Haftung. Nicht gekennzeichnete Beiträge stammen aus der Feder von Minzgrün - Veggie Food Blog.