

Veganes Barbecue



Köstliches vom Grill- ganz ohne Fleisch!

Bei unseren veganen Spezialitäten vom Rost läuft selbst eingefleischten Grillfans das Wasser im Mund zusammen!



REZEPTVERZEICHNIS

Portobello Asia Burger mit Miso Marinade, Mango und Chili-Gurken

Smoky Sweet Corn Ribs

Karotten Hotdogs mit Chipotle-Sauce und Sauerkraut

Ganzer Gegrillter Blumenkohl mit Harissa und Tahina-Sesammarinade

Verkohelter Lauch mit Mandel-Croutons

Gemüse-Satay mit Erdnussauce

Reis-Krautsalat mit Ananas und Cashew

Griechischer Brokkolisalat mit Oliven und getrockneten Tomaten

Veganer Schokoladenvulkan



Profikoch

Andreas Berndt

Andreas ist Küchenmeister, Heilpraktiker und Ernährungsberater und bringt Erfahrung und Entertainment aus über 1.000 Kochkursen mit.

Portobello Asia Burger mit Miso Marinade Mango und Chili Gurken



Rezepte für 4 Personen

4 Portobello Pilze

Für die Marinade:

2 EL Misopaste

2 EL Sesamöl

1 EL Sriracha

Für die Chili Gurken:

2 Salatgurken

1 Frühlingszwiebel

Salz

Zucker

2 TL Reisessig

1 Chilischote

1 TL geröstete Sesamsamen

Die Zutaten für die Marinade verrühren und die Pilzhüte damit rundum einstreichen.

Die Gurke mit dem Sparschäler komplett in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel und Chili fein schneiden. Alles gründlich vermischen und ziehen lassen.

1 Mango in feine Würfel schneiden und mit 1 fein geschnittenen Frühlingszwiebel und 1 TL Reisessig marinieren.

Die Pilze grillen und mit den Gurken und Mango in Burgerbrötchen anrichten.

Smoky Sweet Corn Ribs



Rezepte für 4 Personen

2 Maiskolben

Für die Gewürzmischung:

1 TL schwarze Pfefferkörner
Frisch gemörsert
1 TL Cayenne
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Majoran
2 TL Paprika süß
1 EL Senfpulver
1 TL Salz
1 EL brauner Zucker

Für die Glasur:

100g Barbecuesauce
100g Honig
50ml dunkler Balsamessig
1 TL Sriracha Sauce

Das Zerteilen der Maiskolben ist auch der erste Zubereitungsschritt dieses Rezeptes.

Zunächst werden die Blätter und Fäden am Mais entfernt.

Dann wird die Spitze und der Strunk abgeschnitten und dann wird der Maiskolben zunächst der Länge nach halbiert und dann geviertelt.

Das klappt am besten, wenn der Maiskolben hochkant hingestellt wird und das Messer dann vorsichtig oben angesetzt wird.

Dann mit der Gewürzmischung einreiben.

Auf dem heißen Grill bei 180°C 8 bis 10 min grillen, dabei mehrmals mit der Glasur einpinseln.

Karotten Hotdogs mit Chipotle Sauce und Sauerkraut



Rezepte für 4 Personen

4 dickere Karotten
2 EL Olivenöl
4 EL Sojasauce
8 EL Apfelessig
1 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer
½ TL Paprikapulver
½ TL Fenchelsamen

Für die Chipotlesauce:

100ml Pflanzenmilch
300ml Pflanzenöl
½ TL Salz und 1 TL

Karotten schälen (und ein bisschen „in Wurstform schnitzen“) und 10 Minuten in kochender Gemüsebrühe garen. Die noch heißen Karotten zusammen mit den übrigen Zutaten für die Marinade in eine Frischhaltebox geben und 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Chipotlesauce: Chipotlepulver (geräucherte Chili) in einen hohen Meßbecher geben und mit einem Pürierstab langsam zu einer Sauce mixen. Den Saft von 1 Limette zugeben und abschmecken.

Carrot Dogs aus der Marinade nehmen, aufgeheizten Grillrost mit wenig Öl einpinseln und die Karotten Hot Dogs 4 Minuten pro Seite grillen.

Ganzer Gegrillter Blumenkohl mit Harissa und Tahina Sesammarinade



Rezepte für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 großer Blumenkohl
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
Meersalzflocken
1 TL Harissa

Für die Sauce:

80 g Tahin (Sesammus)
15 g Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe
3 EL Zitronensaft
Meersalzflocken

Mit einer Küchenschere die Blätter des Blumenkohls etwas gerade schneiden. Einen Topf, in den der ganze Blumenkohl hineinpasst, zu drei Viertel mit Wasser befüllen, das Wasser um Kochen bringen und salzen. Den Blumenkohl mit dem Strunk nach oben darin versenken, es ist kein Problem, wenn der Strunk etwas hinausragt. Das Wasser aufkochen und den Kohl 6 Minuten garen, danach mit einem Schaumlöffel mit dem Strunk nach oben in ein Sieb heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Einen Kugelgrill auf 170°C vorheizen. Harissa und Öl mischen, und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in eine ofenfeste Form setzen, mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen – Achtung: nur einmal die Mischung nicht aufbrauchen – und 1/4 TL Meersalzflocken darüber streuen. Den Blumenkohl nun 1,5 bis 2 Stunden rösten lassen, bis die Blätter knusprig und teilweise leicht dunkel geworden sind, zwischendurch 5 bis 6 mal mit der Olivenöl-Mischung bestreichen. Den Kohl herausnehmen, 5 Minuten beiseite stellen und dann in Spalten schneiden oder mit Händen zerteilen, dazu Zitronenspalten mit Salz oder Tahini-Sauce servieren.

Für die Sauce Tahin, Petersilie und Knoblauch 1 Minute mixen, bis die Mischung grün ist. Wasser, Zitronensaft und 1/4 TL Meersalzflocken hinzugeben und weitermixen bis eine glatte, dicke Sauce entstanden ist. Ist sie zu dünn, kann ganz einfach noch etwas Tahin hinzugegeben werden, wenn sie zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen.

Verkohlter Lauch mit Mandel Croutons



Rezepte für 4 Personen

2 Stangen Lauch
2 Scheiben Toastbrot
4 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin
100 g Mandeln gehobelt
1 Zitrone
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Auf der einen Seite vom Lauch die Wurzel entfernen und auf der anderen Seite, beim Übergang von hellgrün zu dunkelgrün, die festen, dunkelgrünen Blatt-Enden abschneiden. Anschließend die beiden äußeren Blätter entfernen, und den Lauch vorsichtig waschen.

Die Lauchstangen mit etwas Abstand rundum grillen bis die äußeren Blätter anfangen schwarz zu werden. In der Zwischenzeit vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in Würfeln schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, Brotwürfel, gehobelte Mandeln und die angeprüllte Knoblauchzehe zugeben und anschwelen. Wenn die Croutons anfangen zu bräunen, die Rosmarinnadeln zugeben. Alles so lange in der Butter schwenken, bis Mandeln und Croutons braun geröstet und die Rosmarinnadeln knusprig sind. Anschließend direkt aus der heißen Pfanne nehmen und in eine Schüssel füllen.

Den gegarten Lauch aus dem Grill nehmen, der Länge nach halbieren und die äußeren, schwarz gewordenen 2-3 Blätter entfernen. Das weich gegarte, süßliche Innere vom Lauch mit Salz und Pfeffer würzen, mit den warmen Mandel-Croutons samt Rosmarinbutter bestreuen, einige Spritzer Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

In der Zwischenzeit vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in Würfeln schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Butter in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, Brotwürfel, gehobelte Mandeln und die angeprügelte Knoblauchzehe zugeben und anschwanken.

Für die Sauce Tahin, Petersilie und Knoblauch 1 Minute mixen, bis die Mischung grün ist. Wasser, Zitronensaft und 1/4 TL Meersalzflöcken hinzugeben und weitermixen bis eine glatte, dicke Sauce entstanden ist. Ist sie zu dünn, kann ganz einfach noch etwas Tahin hinzugegeben werden, wenn sie zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen.

Gemüse Satay mit Erdnussauce



Rezepte für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten
1 Zucchini
10 braune Champignons
50g Erdnussauce
200ml Kokosmilch
1 EL rote Currypaste
1 EL brauner Zucker, Salz

Alle Zutaten für die Sauce gründlich mischen. Die Gemüse in daumendicke Stücke schneiden und auf gewässerte Holzspieße stecken. Rundum mit der Erdnussauce einpinseln, den Rest als Dip aufheben. Rundum langsam grillen bis die Gemüse weich sind.

Reis Krautsalat mit Ananas und Cashew



Rezepte für 4 Personen

200 g Basmatireis
Salz
1 Spitzkohl
1 Bund Lauchzwiebeln
3 Möhren
5 Stiele Petersilie
1 Ananas in Scheiben
50 g Cashewkerne
3 EL Sriracha Chilisoße
2-3 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
5 EL Olivenöl
Pfeffer

Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Auskühlen lassen, dabei ab und zu auflockern. Inzwischen Kohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Petersilie waschen und fein schneiden. Ananas in Stücke schneiden. Mandeln grob hacken.

Für die Vinaigrette Ananassaft, Chilisoße, Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Reis mit Kohl, Möhren, Lauchzwiebeln, Petersilie, Mandeln, Ananas und der Vinaigrette mischen. Ziehen lassen, dabei mehrmals umrühren. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Griechischer Brokkolisalat mit Oliven und getrockneten Tomaten



Rezepte für 4 Personen

1 großer Brokkoli
50g getrocknete Tomaten
2 EL Schalottenwürfel
2 EL Oliven in Ringe

Für das Dressing:

50ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 zerriebene Knoblauchzehe
½ L getrockneter Oregano
½ TL Dijon Senf
Salz
rote Chiliflocken nach Geschmack

Den Brokkoli in biss-große Stücke schneiden, die Tomaten in Streifen. Alle Zutaten mischen, das Dressing darüber geben. Alles gründlich durchmischen und im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

Veganer Schokoladenvulkan



Rezepte für 4 Personen

280g Mehl
50g Kakaopulver
125g Zucker
1 TL Backpulver
1,5 TL Natron
1/2 TL Salz
260ml kalter Kaffee
260ml Hafer- oder Reismilch
160ml Rapsöl
175g dunkle Kuvertüre 70%
abgeriebene Schale einer Orange

Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Reis- oder Hafermilch, Kaffee, Öl und Orangenschalen/Aroma dazu geben und mit dem Schneebesen nur so lange verrühren, bis alle Zutaten sich verbunden haben.

Die Kuvertüre in kleine Stücke schneiden. Den Teig in gefettete Förmchen füllen und mit den Schokostücken bestreuen.

Im Kugelgrill bei ca. 180°C 10 min grillen.