

VEGANES GRILLEN

2 Spaghettisalat mit Pesto, Mediterraner Nudelsalat

3 Bunter Salat zum Grillen

4 Kräuter-Knoblauch-Baguette, Überbackenes Baguette

5 Ofenkartoffeln, Auberginenröllchen

6 Gefüllte Pilze, Gegrilltes Gemüse mit Erdnusssoße

7 Hirse-Linsen-Bratlinge mit Joghurtdip

8 Seitansteaks/spieße, Vegane Cevapcici

9 Sojaspieße/steaks

10 Vegane Grillsoße, Mediterrane Kräuterbutter

11 Gegrillte Schokobanane

VEGANES
WÜRZBURG EM

Spaghettisalat mit Pesto



Zutaten für 4 Personen:

- 500g gekochte Spaghetti**
- 50g Pinienkerne**
- 2 Knoblauchzehen**
- 250g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft**
- 150ml Olivenöl**
- 6 EL Hefeflocken**
- 1 TL Agavendicksaft**
- 1 TL Steinsalz**
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 1/4 TL Cayennepfeffer**

Beilagen

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Pfanne immer wieder schwenken und dann abkühlen lassen.
Dann die Pinienkerne mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben, das Olivenöl nach und nach dazugeben.
Das Pesto mit den Spaghetti vermischen. Fertig.

Mediterraner Nudelsalat

Zutaten:

- 250g gekochte Nudeln**
- 5-10 kleine Tomaten**
- 150g Pilze • 1 Zucchini**
- 1/2 Aubergine**
- 100g vegane Mayonnaise • 2 EL Olivenöl**
- 1 Zwiebel • 1 Paprika**
- Salz, Pfeffer, ital. Kräuter**



Zubereitung:

Das Gemüse in mundgroße Stücke schneiden und in einer Pfanne oder auf dem Grill anbraten. Anschließend alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Tipp:

Ebenfalls lecker im Salat schmecken Oliven oder Feta.
(Feta ist fermentierter Tofu, der ähnlich wie milder Feta schmeckt)

mmmm



Beilagen

Bunter Salat zum Grillen

Für das Dressing:

- 4 EL Limettensaft
- 4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL (Rohrohr) Zucker

Alles zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

- 150g Blattsalatmix (bzw. Salat nach Geschmack)
- 2 Handvoll Kräuter (Sprossen...)
- 100g Tofu
- 1 Zucchini oder Aubergine
- 50g Oliven bzw. Tomaten, Paprika oder anderes Gemüse
- 1 rote Zwiebel

Kräuter und Salat waschen und die abgezapften Blätter in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Salat und den Oliven (bzw. anderem Gemüse) in der Schüssel mischen. Zucchini halbieren, Aubergine vierteln und in etwas dickere Scheiben schneiden oder würfeln; Tofu würfeln und beides zusammen in einer Pfanne mit Öl und etwas Dressing anbraten. Das restliche Dressing mit dem Salat in der Schüssel mischen und mit Tofu und Zucchini vermengen – Fertig!

Kräuter-Knoblauch-Baguette

Zutaten:

2 Stangen Baguette

(nicht alle sind vegan,
auf die Zutaten achten)

Frische Kräuter nach Belieben und Geschmack

z.B.: Salbei, Rosmarin,
Thymian, Minze, Petersilie

100g rein pflanzliche Margarine

(z.B. Deli Reform Original, Alsan)

2 Zehen Knoblauch

Salz nach Belieben



Zubereitung:

Die Kräuter hacken und zur Margarine geben.
Knoblauch ebenfalls gehackt oder mit einer
Presse zerdrückt dazugeben.

Salz hinzufügen und gut durchmengen
Baguette wie in Scheiben schneiden, jedoch nicht
ganz durchschneiden

Zwischen die Scheiben jeweils einen Teelöffel
Margarine geben und etwas versteichen
Das Baguette ca. 2 Minuten von jeder Seite auf
dem Grill anbacken

(Vorsicht, wird schnell schwarz)
Guten Appetit! :)

Beilagen

Überbackenes Baguette

Zutaten:

1 Baguette

200g Zucchini

50g Karotte

50g Mais aus der Dose

200g Sojajoghurt

1 TL Salz • 10g Hefeflocken

2 EL Olivenöl

Pfeffer, italienische Kräuter, Muskat



Zubereitung:

Zucchini und Karotten fein raspeln.

Alle Zutaten, bis auf das Baguette, in einer Schüs-
sel mischen. Das Baguette in Scheiben schneiden,
die Scheiben auf ein Backblech legen und mit der
Masse bestreichen. Den Backofen auf 200 Grad
vorheizen und die Brote darin für ca. 15 Min.
backen.

Die Brote sind eine tolle Beilage für's Grillen,
eignen sich aber auch gut als Fingerfood für eine
Party oder zum Salat.



Beilagen

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, nicht schälen und würfeln. Mit Kräutern, z.B. Kräuter der Provence, Sesam, Salz, Gewürzen und Öl vermischen und locker auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Danach für ungefähr 20 Minuten im Ofen garen lassen und immer wieder mit der Gabel kontrollieren, ob die Kartoffeln schon weich sind.

Ofenkartoffeln

Zutaten:

5 festkochende Kartoffeln

Sesam

Öl

Kräuter und Gewürze

Zutaten:

1 Aubergine

1 Paprika

8 eingelegte Tomaten

Kräuter nach Geschmack

Holzspießchen

Für die Marinade:

4 EL Balsamico

oder Sojasauce

2 TL Agavendicksaft

2 Knoblauchzehen

1 TL gem. Rosmarin

Paprikapulver und

Gewürze nach

Geschmack

Marinade zusammenmischen.

Endstücke der Aubergine abschneiden und anderweitig verwerten (z.B. einzeln grillen).

Aubergine längs in ca. 10 mitteldünne Scheiben schneiden. Dann die Auberginenscheiben in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten – wenn diese später noch gegrillt werden sollen – (so werden sie elastischer), oder komplett für ca. 5 Minuten beidseitig anbraten. Währenddessen die Paprika entkernen, in 10 Streifen schneiden und ebenfalls kurz oder länger anbraten.

Danach die Auberginenscheiben in der Marinade wenden und auf einer Seite mit einem Paprikastreifen und einer Tomate, bzw. den Kräutern belegen, diese anschließend einrollen und mit dem Holzspießchen fixieren.

Entweder noch kurz grillen oder gleich genießen:)



Auberginenröllchen

Gefüllte Pilze



Zutaten:

250g Pilze
ca. 200g veganer Frischkäse
1 kleingeschnittene Zwiebel
oder Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer,
Kräuter, Chiliflocken
bei Bedarf etwas Hafer-
Soja- oder Reissahne

Zubereitung:

Pilze putzen, den Stiel entfernen, klein schneiden und mit dem Frischkäse, der kleingeschnittenen Zwiebel und etwas Hafersahne vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Chiliflocken und Kräutern würzen. Die Pilze damit füllen und ca. 20-30 Minuten grillen oder im Backofen backen.

Tipp:

Bei der Füllung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Spinat, Tomatenwürfel oder gewürzter Tofu machen sich beispielsweise auch sehr gut.

Gegrilltes Gemüse mit Erdnusssoße

Zutaten Grillgemüse:

z. B. Paprika,
Austernpilze,
Zucchini,
Aubergine,
Mais....



Zutaten Erdnusssoße:

(für 2 Personen)

70g geröstete, gesalzene Erdnüsse
2-3 EL Öl

2 EL Rote Currypaste
400ml ungesüßte Kokosmilch
3 EL brauner Zucker
1 Prise Salz
3 EL Weinessig

Die Erdnüsse stark zerkleinern. Danach das Öl erhitzen, die Currypaste dazugeben und kurz anrösten, anschließend Kokosmilch hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Den Rest beimeingen und eine Viertelstunde auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Soße sämig ist.



Hirse-Linsen-Bratlinge mit Joghurtdip

Zutaten Bratlinge:

- 200g Hirse
- 70g rote Linsen
- 30g Sojageschnetzeltes
(z.B. bei DM erhältlich)
- 600ml Gemüsebrühe
- 2 gehäufte EL Weizenmehl
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 2 TL Zitronensaft

Zutaten Joghurtdip:

- 150g Sojajoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ TL Salz
- ½ Zehe Knoblauch
- je ca. 1 TL Petersilie
und Schnittlauch

Zubereitung:

Hirse, Linsen und Sojageschnetzeltes zusammen in der Gemüsebrühe ca. 10 Min. kochen, bis das Wasser fast weg ist.

Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und anbraten. Olivenöl und Sojasauce zu der Hirsemasse geben, die Masse im Topf kurz braten und dann vom Herd nehmen. Die Knoblauchzehe zerdrücken, eine Hälfte davon zu der Hirsemasse geben, den Rest für den Joghurtdip aufheben. Alle weiteren Zutaten mit der Hirsemasse vermischen und abkühlen lassen. Bei Bedarf nachsalzen.

In der Zwischenzeit den Sojajoghurt mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Mit feuchten Händen die abgekühlte Hirsemasse zu Bratlingen formen.

Die Bratlinge entweder in Öl wenden und grillen oder in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Fertig!

Seitansteaks/spieße



Zutaten Seitan:

320g Weizengluten

(online oder im Biomarkt erhältlich)

30g Mehl

350ml Wasser

1 TL Salz

**Verschiedene Gewürze,
z.B. Paprika, Cayenne-Pfeffer,
Oregano, Schnittlauch, Petersilie, ...**

Für die Brühe:

2l Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Weizengluten, Mehl, Salz und alle Gewürze vermischen. Nach und nach das Wasser hinzugeben und alles verkneten. Die zähe Seitanmasse in kleine Stücke von ca. 3 cm Durchmesser reißen. Zwiebel und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe aufkochen. Den Seitan in das kochende Wasser geben und ca. 20-40 Minuten kochen lassen, je nach Größe der Seitanstücke. Das Volumen wächst ungefähr auf die doppelte Größe an. Sobald der Seitan zart ist herausnehmen und abkühlen lassen. Mit der Marinade aus dem Rezept für Sojasteaks (s. nächste Seite) vermischen und entweder in größeren Stücken oder kleingeschnitten auf Spießen grillen.

Tipp:

Die Menge an Seitan reicht für mehr als einmal Grillen! Der Seitan lässt sich wunderbar einfrieren und bei Bedarf auftauen. Seitan ist auch für andere Rezepte, z.B. Gyros-Geschnetzeltes verwendbar!

Vegane Cevapcici

Zutaten:

220g Kichererbsen aus dem Glas

**110g Sojageschnetzeltes,
in Brühe eingeweicht**

1 TL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe

2 EL Weizengluten (oder Mehl)

Salz, Pfeffer

2 EL Petersilie

1 TL Paprika edelsüß

Die Kichererbsen mit dem Olivenöl

und Zitronensaft pürieren. Die Zwiebel

und die Knoblauchzehe feinschneiden und alles vermi-

schen. Bei Bedarf etwas Wasser oder Weizengluten/Mehl hinzugeben, je nachdem ob die Masse zu flüssig oder zu fest zum Formen ist. Wenn man Mehl statt Weizengluten verwendet, muss evtl. etwas mehr verwendet werden und die geformten Würstchen sollten vor dem Braten ca. 30 Min. ruhen, damit die Masse besser zusammenhält. Die Masse mit feuchten Händen zu ca. 2cm dicken und 5cm langen Würstchen formen und ringsum einölen. Die Cevapcici können gegrillt oder in einer Pfanne gebraten werden (hier kann man sich das einölen sparen und das Öl direkt in die Pfanne geben).



Sojaspieße/steaks



Zutaten für 4 Personen:

**4 Soja-Steaks oder eine
Packung Soja-Geschnetzeltes
(Edeka, Rewe, Biomarkt), ca. 200g**

Zutaten Marinade:

200ml Olivenöl

3 TL Balsamessig

2 TL Sojasauce

2 TL Kräutersalz

2 TL Grillgewürz

2 Knoblauchzehen

frische Kräuter z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano

Prise brauner Zucker

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst Gemüsebrühe in einem ausreichend großen Topf zum Sieden bringen. Darin dann die Sojasteaks oder das Geschnetzelte für 20 – 40 Minuten leicht köcheln lassen. Die Steaks gehen dabei fast aufs doppelte auf, also darauf achten, dass der Topf groß genug ist. Danach die Steaks herausnehmen und abkühlen lassen. Zum Schluss die Steaks oder das Geschnetzelte ausdrücken, um den Großteil der Flüssigkeit herauszubekommen.

Die Zutaten der Marinade miteinander verrühren und die Steaks damit marinieren.

Die Marinade für einige Stunden einziehen lassen. Je länger, desto leckerer :-)

Die fertigen Steaks dann in der Pfanne oder auf dem Grill (Alu-Schale!) goldbraun anbraten und genießen!

Vegane Grillsosse



Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tomatenmark
- 40g Ketchup
- 15g mittelscharfer Senf
- 60g Agavensirup
- 1,5 TL Kräuter der Provence
- 1/4 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 1/2 TL Essig
- 1/2 TL Sojasoße
- 60ml Rapsöl

Zubereitung:

Knoblauch zerkleinern und alle Zutaten vermischen. Fertig!

Tip:

Wenn ihr es nicht so süß mögt, nehmt einfach weniger Agavensirup! Die Grillsauce hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

Mediterrane Kräuterbutter

Zutaten:

- 200g Alsan Biomargarine
- 3/4 Topf Basilikum
- 100g Tomatenmark
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Das Alsan vorher weich werden lassen, alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer vermischen, bis sie gut vermischt sind. Kühl stellen, fertig!

Gegrillte Schoko-Bananen

Zutaten für 4 Personen:

4 Bananen
vegane Schokolade

Zubereitung:

Die Bananen der Länge nach einritzen und die Schokolade in Stückchen dazwischenklemmen. Mit der Schokolade nach oben auf den Grill legen und warten, bis die Schale schwarz wird und die Schokolade geschmolzen ist.

Tipp: Die Bananen lassen sich auch geschlossen grillen, hierbei sollte man aber etwas länger warten (ca. 30 Minuten). Die Schale wird schon nach kurzer Zeit schwarz. Die Bananen sind fertig, wenn sie sich eindrücken lassen, also innen weich sind.

Die gegrillten Bananen der Länge nach aufschneiden und mit Schokosauce, Ahornsirup, veganem Eis oder was euch sonst noch einfällt essen!

Wir sind ein Team von Menschen, die sich für die vegane Lebensweise und den Tierschutz einsetzen.

Wir alle leben vegan, weil es für uns ein Herzenswunsch ist, Tiere als gleichberechtigte Lebewesen anzuerkennen.

Um Euch den veganen Lebensstil näher zu bringen haben wir unter anderem diese veganen Grillrezepte zusammengestellt, um zu zeigen wie einfach, lecker und gesund es sein kann, sich vegan zu ernähren!



VEGANES

WÜRZBURG e.V.

Veganes Würzburg e.V.
Nelkenweg 17
97084 Würzburg

info@veganes-wuerzburg.de

www.veganes-wuerzburg.de

www.facebook.com/veganeswuerzburg.ev