



VEGAN VOM GRILL

»Was essen Veganer, wenn gegrillt wird?« Diese Frage wurde der britischen Köchin Katy Beskow während ihrer bisher fünfzehn Jahre als Veganerin unzählige Male gestellt. Die Antwort: »Wenn ihr euch von der Idee verabschiedet, dass Grillen und Fleisch (oder Fertiggerichte aus Fleischalternativen) untrennbar zusammengehören, steht euch eine neue Welt offen.« In ihrem neuen Kochbuch »Vegan vom Grill« zeigt Katy Beskow mit 70 kreativen und unkomplizierten Rezepten, dass fleischfrei Gegrilltes hervorragend schmeckt - nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über! Dazu zeigt Katy zahlreiche Tipps und Tricks - damit die Grillparty auch bei blutigen Grill-Anfängerinnen und -Anfängern gelingt. Ob Hauptgericht oder Dessert: »Vegan vom Grill« animiert, den Grill dieses Jahr richtig zum Einsatz kommen zu lassen!

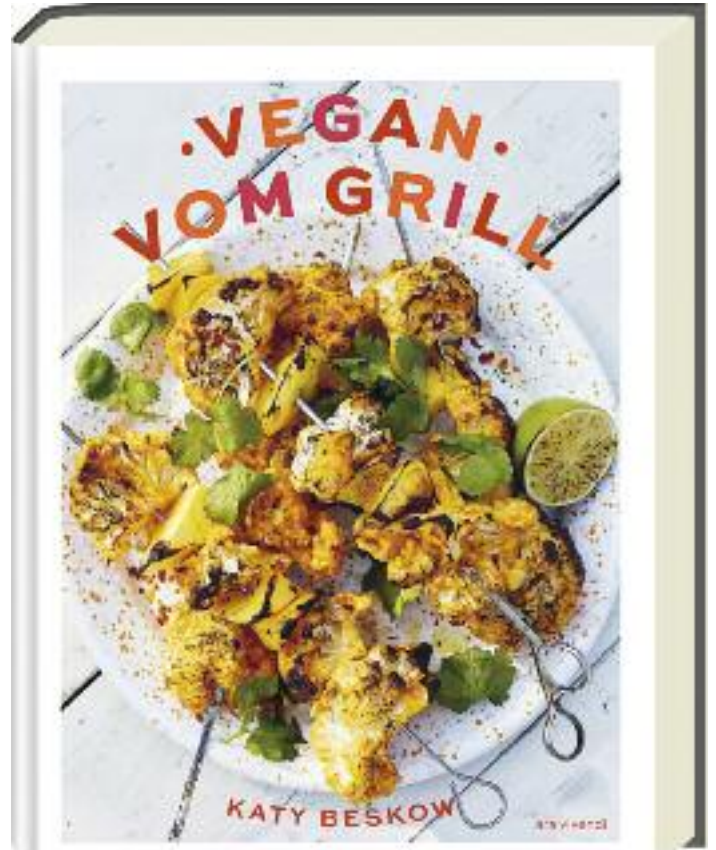
Statt Fleisch-Ersatzprodukten sind bei Katy frisches Obst und Gemüse die Stars auf dem Grill. »Die Zutaten werden auf dem Grill wie verwandelt; die Räucheraromen und die knusprige aber dennoch zarte Konsistenz wecken eure Sinne«, erklärt sie. »Ich bin fest davon überzeugt, dass gegrillte Gerichte grundsätzlich besser schmecken - ihr könnt also kreativ werden!«

70 Rezepte für alle Jahreszeiten

Katy Beskow zeigt mit über 70 Rezepten, wie sich auf dem Grill ganz einfach hervorragende Gerichte zaubern lassen - ob schnell zubereitete Abendessen zu zweit oder ein Festmahl für Freunde und Familie.

Und sie macht uns Lust, gleich heute oder spätestens am nächsten Wochenende Freunde und Familie zu einem Grill-Abend einzuladen. »Es macht Spaß, seine Lieben bei einem Barbecue zu bewirten«, schreibt sie. »Anstatt in der engen Küche vor euch hin zu arbeiten, genießt ihr draußen beim Brutzeln die Gesellschaft, gönnt euch einen kühlen Drink und sammelt, hoffentlich sogar bei strahlendem Sonnenschein, unzählige Erinnerungen. In diesem Rahmen lässt sich veganes Essen auch wunderbar in entspannter Atmosphäre präsentieren.«

Grill oder Barbecue-Ausrüstung können aber nicht nur bei einem festlichen Grill-Abend ein- oder zweimal im Jahr zum Einsatz kommen, sondern regelmäßig, um auch ohne einen besonderen Anlass einfach das Abendessen darauf zuzubereiten: »Kochen fühlt sich manchmal nach Pflichtveranstaltung an«, so Katy Beskow. »Dann solltet ihr den leicht angestaubten Grill



Katy Beskow: Vegan vom Grill

Gebunden, 160 Seiten

ars vivendi, 2023 · ISBN-13: 9783747204542

Preis: 24,- Euro

hervorholen, (wortwörtlich) das Feuer entzünden, draußen kochen und die Zutaten mit Aromen verfeinern, die bei keiner anderen Zubereitungsart entstehen.«

Von Aubergine mit Tamarinde und Teriyaki-Tofu mit grünem Grillgemüse über Rauchige Paella mit Riesenbohnen und Oliven oder Blumenkohl und Mango in würziger Joghurtmarinade bis hin zu Besonderheiten wie Gegrillte Wassermelone mit grünem Thai-Curry und einem abschließenden Barbecue Banoffee Pie ist nicht nur für jeden Anlass und Geschmack, sondern auch für alle Jahreszeiten genau das Richtige dabei.

»Freiheit für Tiere« stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte für die tierfreundliche Grillsaison vor:

- Blumenkohl und Mango in würziger veganer Joghurtmarinade
- Rauchige Paella mit Riesenbohnen und Oliven
- Gegrillte Wassermelone mit grünem Thai-Curry

>>>



BLUMENKOHLE UND MANGO IN WÜRZIGER JOGHURTMARINADE

»Mariniert die Blumenkohlröschen in pikant gewürztem Joghurt, bevor ihr sie auf den Grill legt.
Bei dieser simplen Zubereitung nimmt der Blumenkohl all die Aromen auf.«

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

6 EL ungesüßter Natur-Sojajoghurt
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL milde Currypaste (vegan)
1/2 TL gemahlene Kurkuma
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise getrocknete Chiliflocken
Meersalz
1 kleiner Kopf Blumenkohl, Blätter entfernt
und in 16 mundgerechte Röschen zerteilt
2 feste Mangos, geschält und
in 12 mundgerechte Stücke gewürfelt
frisch gepresster Saft von 1/4 unbehandelter
Zitrone
1 kleine Handvoll Koriandergrün,
frisch geschnitten

ZUBEREITUNG · BARBECUEGARTENTEMPERATUR: mittlere Hitze

1 Joghurt, Öl, Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chiliflocken und eine Prise Meersalz in einer großen Schüssel gründlich vermengen.
2 Die Blumenkohlröschen zufügen und mit der Marinade bedecken. Die Schüssel mit Frischhaltefolie oder einem Deckel abdecken und den Blumenkohl 2 Stunden marinieren.
3 Überschüssige Joghurtmarinade abschütteln und die Röschen abwechselnd mit Mangostücken auf vier Metallspieße stecken (je 4 Blumenkohlröschen und 3 Mangostücke).
4 Die Spieße auf den heißen Rost legen und 12–15 Minuten grillen. Mehrfach wenden, sodass sie rundum angebräunt werden. Vom Grill nehmen, dann Blumenkohl und Mango vorsichtig von den Spießen schieben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Koriandergrün bestreuen.

HEISSER TIPP

Während des Grillens werden die Mangostücke weich und klebrig. Nehmt deshalb am besten noch nicht ganz reife Mangos, die sich gut aufspießen lassen und beim Grillen nicht herunterfallen.

Aus:







RAUCHIGE PAELLA

MIT RIESENBOHNEN UND OLIVEN

»Für Paella eignet sich der Grill bestens, da ihr bei hoher Hitze zuerst das Gemüse rösten könnt, bevor die Temperatur dann sinkt und der Reis die Safranbrühe aufnehmen kann. So entsteht in geselliger Runde ein wunderbar sommerliches Gericht. Nehmt eine tiefe Paellapfanne aus Edelstahl und die frischesten Zutaten, die ihr auftreiben könnt. Ich liebe die zarten spanischen Riesenbohnen (Limabohnen), die in diesem Rezept zum Einsatz kommen. Achtet auf Safran von guter Qualität, der dem Gericht ein köstliches Honigaroma verleiht. Dazu serviert ihr ein erfrischendes Glas Sangria.«

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Prise Safranfäden
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 6 Mini-Paprikaschoten (verschiedene Farben)
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 unbehandelte Zitrone, halbiert
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 300 g Bomba-Paella-Reis
- 400 g Riesenbohnen (aus dem Glas oder der Dose), abgespült und abgetropft
- 8 entsteinte grüne Oliven, in Ringe geschnitten
- 1 Handvoll glatte Petersilie, frisch geschnitten
- 1 kleine Handvoll Dillspitzen, frisch geschnitten
- Meersalz

Aus:



ZUBEREITUNG · BARBECUEGARTEMPERATUR: starke Hitze

- 1 Den Safran in einem Krug in die heiße Gemüsebrühe einrühren und durchziehen lassen.
- 2 Paprikaschoten und Zucchini mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
Das Gemüse mit den Zitronenhälften auf den heißen Rost legen und 2–3 Minuten von jeder Seite grillen, bis sich Röststreifen bilden. In einer Schüssel beiseitestellen.
- 3 Restliches Olivenöl in eine schmiedeeiserne Paellapfanne (30 cm Ø) träufeln und die Pfanne auf den Grill stellen.
Die Zwiebel ins heiße Öl geben und 5–7 Minuten anbraten, bis sie weich ist.
- 4 Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver und Oregano zugeben und unter häufigem Rühren weitere 3–5 Minuten braten, bis sich das Aroma entfaltet.
- 5 Den Reis einrühren und einige Minuten gut unterheben.
Dann die Hälfte der Safranbrühe zugießen.
Die Pfanne mit Alufolie abdecken oder den Deckel des Grills auflegen. 15–20 Minuten grillen, bis der Großteil der Brühe aufgesogen ist. Übrige Brühe und Riesenbohnen zufügen und weitere 10 Minuten garen, bis die Brühe eingezogen ist.
- 6 Das Gemüse darauf verteilen und die Zitronenhälften darüber auspressen.
Mit Oliven, Petersilie und Dill garnieren. Mit 1 Prise Salz abschmecken, vom Grill nehmen und vor dem Verzehr 5–10 Minuten ziehen lassen.

HEISSER TIPP

Bereitet alle Zutaten vor, bevor ihr mit dem Grillen beginnt. So könnt ihr die Paella unkompliziert draußen zusammenstellen und habt alles zur Hand.

FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich Grillen





GEGRILLTE WASSERMELONE MIT GRÜNEM THAI-CURRY

*»Wer noch nie gegrillte Wassermelone probiert hat, wird von der fleischigen Konsistenz verblüfft sein, die man bei Obst nicht unbedingt erwartet - auf dem cremigen Kokoscurry zudem ein richtiger Hingucker. Ich koche gern Outdoor-Curry, denn da macht nicht nur das Essen Spaß, sondern auch die Zubereitung!«
Dazu Reis, Reissalat oder ganz einfach Brot servieren.*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl, plus 1 EL zum Bestreichen
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 rote Chilischote, entkernt und in feine Ringe geschnitten
- 8 Stangen Baby-Brokkoli (auch Broccolini oder Bimi; langstielige Brokkolisorte)
- 8 Stangen grüner Spargel, holzige Enden entfernt
- 8 Zuckerschoten, längs halbiert
- 4 Baby-Maiskölbchen, längs halbiert
- 4 EL Edamamebohnen (frisch oder TK)
- 1 gehäufte EL grüne Thai-Currypaste (vegan)
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 Wassermelone, längs in 3 Spalten und Fruchtfleisch in 1 cm breite Dreiecke geschnitten
- 2 unbehandelte Limetten, halbiert
- Meersalz
- 1 Handvoll gesalzene Erdnusskerne, grob gehackt
- 1 Handvoll Koriandergrün, frisch geschnitten

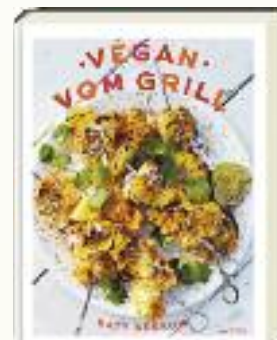
ZUBEREITUNG · BARBECUEGARTENPERATUR: mittlere Hitze

- 1 Eine für den Grill geeignete schmiedeeiserne Pfanne (30 cm Ø) auf dem Grill erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin verteilen und 1–2 Minuten anbraten.
- 2 Brokkoli, Spargel, Zuckerschoten und Baby-Maiskölbchen zufügen und unter häufigem Rühren 2–3 Minuten braten.
- 3 Edamamebohnen und Thai-Currypaste untermischen. Die Kokosmilch zugießen und alles 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Sojasauce einrühren.
- 4 Inzwischen die Wassermelone mit etwas Öl bestreichen und auf den Rost legen. 4–5 Minuten grillen, bis sich Röststreifen bilden. Mit der Grillzange wenden und von der anderen Seite weitere 4–5 Minuten grillen. Die Limetten mit der Schnittseite nach unten auf den Rost legen und 3–5 Minuten anbräunen.
- 5 Wassermelone und Limette mit 1 Prise Meersalz bestreuen. Die Melone auf das Curry legen. Mit Erdnüssen und Koriandergrün bestreuen und mit den Limettenhälften zum Auspressen servieren.

HEISSER TIPP

Das Thai-Curry lässt sich leicht auf dem Grill zubereiten. Ihr solltet nur alle Zutaten vorbereitet und zur Hand haben. Oder ihr bereitet das Curry im Voraus auf dem Herd zu und garniert es dann nur noch mit der gegrillten Wassermelone.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich Grillen

