

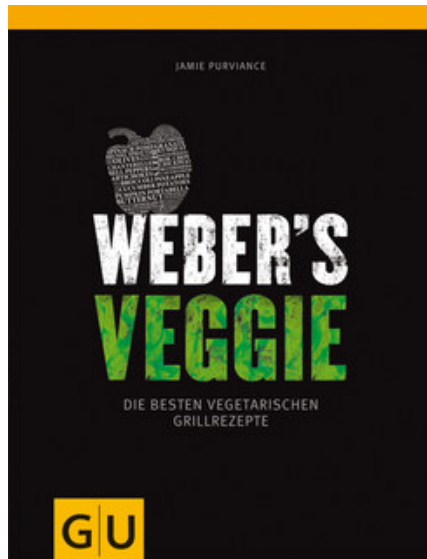
# Jamie Purviance Weber's Veggie

Leseprobe

[Weber's Veggie](#)

von [Jamie Purviance](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16757>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





**WEBER'S: VEGGIE**

# Inhalt

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| <b>4</b>   | <b>VORWORT</b>                 |
| <b>6</b>   | <b>GRUNDLAGEN DES GRILLENS</b> |
| <b>16</b>  | <b>VEGETARISCHE REZEPTE</b>    |
| <b>112</b> | <b>BEILAGEN</b>                |
| <b>128</b> | <b>WÜRZMISCHUNGEN</b>          |
| <b>130</b> | <b>MARINADEN</b>               |
| <b>133</b> | <b>SAUCEN</b>                  |
| <b>136</b> | <b>GRILL-KOMPASS GEMÜSE</b>    |
| <b>138</b> | <b>SICHERHEITSHINWEISE</b>     |
| <b>140</b> | <b>REZEPTE-REGISTER</b>        |
| <b>144</b> | <b>IMPRESSUM</b>               |

# Grundlagen des Grillens

## DEN GESCHMACK INTENSIVIEREN

Wie es bei Fleisch vielerlei Arten und Grillmethoden gibt, so herrscht auch im vegetarischen Bereich große Vielfalt. Hier möchte ich auf einige generelle Unterschiede beim Grillen mit und ohne Fleisch eingehen und Tipps geben, die Ihnen das vegetarische Grillen einfacher machen sollen.

### GRUND- ÜBERLEGUNGEN

Wenn Sie schon einmal Fleisch gegrillt haben, wissen Sie, dass viele Faktoren das Ergebnis beeinflussen: die Qualität des Fleisches, die Menge des Fetts, die Marinade (oder das Fehlen einer solchen) und die Intensität und Art der Hitze. Auch die Entscheidung, mit Gas oder Holzkohle zu grillen (sofern beide Möglichkeiten vorhanden sind), oder ob und wann das Grillgut bestrichen oder gewendet wird, kann relevant sein. Viele (wenn auch nicht alle) dieser Fragen treffen auch auf fleischlose Zutaten zu.

**QUALITÄT.** Obst und Gemüse für den Grill sollte immer so frisch wie möglich sein. Wählen Sie Exemplare mit glatter, unbeschädigter Oberfläche, die sich fest anfühlen, keine welken Blätter haben und widerstandsfähig

genug sind, um der Hitze standzuhalten. Wann immer möglich, wähle ich Produkte, die in meiner Region gerade Saison haben und reichlich nachgefragt werden. Sie schmecken nicht nur besser, sondern kosten meist auch weniger. Bei lokalen Produkten, die zudem aus zertifiziertem Bioanbau stammen, sollten Sie immer zugreifen.

**FETTE, MARINADEN UND WÜRZMISCHUNGEN.** Obst und Gemüse profitieren praktisch immer von einer dünnen Fettschicht, die vor dem Grillen meist in Form von Öl aufgetragen wird. So sind sie vor dem Austrocknen und Festkleben geschützt. Ölen Sie immer die Zutaten ein, nicht den Grillrost.

Marinaden kombinieren in der Regel einen ölhaltigen Anteil mit einem säurehaltigen (wie Zitronensaft, Essig oder Wein), dazu kom-

men Kräuter und Gewürze, die zusammen den Speisen einen kräftigen, komplexen Geschmack verleihen sollen. Geben Sie Ihren Zutaten genügend Zeit, diese Aromen aufzunehmen, wenn das Rezept dies vorsieht. Schon ein paar Minuten können den Unterschied machen. Vegetarische Zutaten bringen keine nennenswerte Menge an Keimen in die Marinade ein, wie rohe tierische Produkte es tun. Daher können Restmengen – nach dem Grillen über die Speisen geträufelt – dem Essen noch den letzten Kick verleihen.

Würzmischungen und -pasten fügen eine weitere Geschmacksebene hinzu. Sie dringen zwar nicht so tief ein wie Marinaden, sind aber normalerweise das Erste, was man schmeckt, wenn man in das Grillgut hineinbeißt. Sie sorgen für das zusätzliche Etwas an Geschmack.



## INTENSITÄT UND ART DER HITZE.

Die meisten Rezepte in diesem Buch verlangen mittlere Hitze (175–230 °C), manchmal direkt, manchmal indirekt. Direkte Hitze sorgt für ein schönes, deutliches Grillmuster. Je nach Rezept werden die Zutaten anschließend über indirekte Hitze gelegt, wo sie auf sanftere Weise fertig garen. Näheres dazu auf Seite 10.

**HOLZKOHLE ODER GAS?** Vegetarische Speisen gelingen sowohl über Holzkohle als auch über Gas. Es gibt jedoch Geschmacksunterschiede: am deutlichsten erkennbar an der charakteristischen Rauchnote, die die Holzkohleglut auf das Gemüse überträgt. Mit Holzkohle ist zudem der Reiz eines echten Feuers verbunden, das sich ständig verändert und das überwacht werden will, ob man nun Holzkohle nachlegt oder die Lüftungsschieber reguliert. Mit Gas ist Grillen vorhersehbarer und die Temperatur leichter zu kontrollieren. Das Gemüse nimmt hier keine Holznoten an, doch auch Fett und Säfte, die in die Gasflamme tropfen, sorgen für eine gewisse Rauchigkeit.

## BESTREICHEN, WENDEN UND GARPROBE.

Speisen, die länger auf dem Grill liegen, sollten ab und zu bestrichen werden, um noch kräftigere Aromen zu entwickeln und nicht auszutrocknen. Das Wenden des Grillguts unterstützt



gleichmäßiges Garen, sollte aber auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Jedes Mal, wenn Sie den Grilldeckel öffnen, sinkt nämlich die Temperatur – also bestreichen oder wenden Sie zügig und schließen Sie danach sofort wieder den Deckel. Gemüse schmeckt am besten, wenn es zart, aber noch ein wenig knackig ist, deshalb sollte nach der in den Rezepten angegebenen Garzeit eher früher als später die Garprobe gemacht werden. Ein Grillthermometer ist für Gemüse nicht brauchbar.

## VORRATSHALTUNG

Mit den richtigen Vorräten kann man auch einfache fleischlose Gerichte mit komplexen, vielschichtigen Geschmacksnoten versehen. Ganze und gemahlene Gewürze, frische und getrocknete Kräuter, Oliven, Kapern, sonnengetrocknete Tomaten, Essiggürkchen und eingelegte Zwiebeln sind ein guter Anfang. Auch eine Reihe verschiedener aromatisierter Öle und Essige sowie unterschiedliche Senfsorten sind sinnvoll. Für Risotto ist Gemüsefond aus dem

Glas (oder selbst hergestellt) ein Muss. Nüsse und Samen steuern neben herrlichem Geschmack auch eine schöne Knackigkeit bei, außerdem sind sie gesund und machen satt. Reis ist unverzichtbar für Risotto, Nudeln für warme und kalte Gerichte aller Art, und Vollkorngetreide sowie Bohnen aus der Dose kann man ohnehin nie genug haben. Schließlich ist in meinem Kühlschrank auch immer Platz für eine Käseauswahl: Käse, der auf dem heißen Essen schmilzt (etwa Cheddar und Mozzarella), oder Sorten wie Manouri und Halloumi, die direkt auf den Grill kommen.

Mit solchen Zutaten in der Hinterhand werden auch ungeplante vegetarische Grillevents spannend und attraktiv sein. Vollkorngetreide und andere Stärkequellen liefern eine verblüffende Variationsbreite an sättigenden Gerichten. Und wenn Sie sich vor und nach dem Grillen ein paar Minuten Zeit für die Extragenüsse nehmen, die Marinaden, Würzmischungen und Saucen bereithalten, werden Sie schnell verstehen, welche Vorteile eine gut gefüllte Vorratskammer bringt.

# Vegetarische Rezepte



## VORSPEISEN & SUPPEN

- 18 Blattsalat mit gegrillten Feigen, Balsamico-Sirup und geröstetem Olivenbrot
- 20 Gefüllte Steinpilze
- 21 Auberginenröllchen mit Ricotta-Feta-Füllung und Zaziki
- 22 Bruschetta mit Kürbis, Spargel und Blauschimmelkäse
- 24 Bruschetta mit Pilzragout
- 25 Cheddar-Sandwich-Happen
- 26 Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln und Curry-Tomaten-Sauce
- 27 Gekühlte Gazpacho mit gegrilltem Gemüse
- 28 Misosuppe mit Mais und Shiitake-Pilzen

## SALATE

- 30 Gegrillte Rote Bete auf Friséesalat mit Ziegenkäse und Haselnüssen
- 32 Salat aus gegrilltem Mais mit Kichererbsen und Tomaten
- 34 Couscoussalat mit Oliven und Kräuterdressing
- 35 Griechischer Nudelsalat mit Kichererbsen, gegrillter Paprika und Fetacreme
- 36 Emmer-Salat mit gegrillter Paprika und Cannellini-Bohnen
- 38 Salat mit Augenbohnen und Okraschoten
- 39 Mexikanischer Reissalat mit Mais, Chilis und Tomaten
- 40 Warmer Fenchelsalat mit Tomaten, Rucola und Anis-Vinaigrette
- 41 Salat mit gegrilltem Olivenbrot, Pinienkernen und Johannisbeeren

## HAUPTGERICHTE

- 42 Ratatouille mit zitronenwürzigem Couscous
- 44 Gefüllte Kartoffelschiffchen mit Lauch und Spinat
- 46 Sauerkrautpfanne mit Gemüse und Birnen
- 47 Gemüseplatte vom Grill

## SANDWICHE, PIZZA & CO.

- 48 Kartoffel-Lauch-Fladen mit Gorgonzola
- 50 Gegrillter Ricotta-Spinat-Fladen mit Birnen und Sultaninen
- 52 Zucchini-Fladen mit Spinatpesto
- 53 Sizilianische Spinatcalzone mit Sultaninen
- 54 Mini-Pizzen mit Tomaten und Burrata-Käse
- 56 Zwiebelkuchen mit Kapern und Rucola-Eier-Salat
- 58 Mozzarella-Sandwich mit Oliventapenade und gegrillter Paprika
- 59 Tomaten-Sandwich mit Feldsalat und Aioli

- 60 Doppeldeckersandwich mit Olivenrelish
- 62 Gegrilltes Käse-Birnen-Sandwich
- 64 Sandwich Reuben mit Portobello und Rotkohl
- 65 Tostadas mit Zucchini, Mais und Bohnen
- 66 Bohnen-Pilze-Burger
- 68 Falafel in Pita-Brotten mit Feta-Gemüse-Joghurt

## NUDELGERICHTE

- 69 Kalte Sesam-Erdnuss-Nudeln mit Orangen und Zucchini
- 70 Pappardelle mit gegrillten Brokkolini, Champignons und Knoblauch-Petersilien-Bröseln
- 72 Asia-Nudeln mit gegrilltem Tofu und Gemüse
- 74 Penne mit Fenchel und Zucchini in zitroniger Sahnesauce
- 75 Spätzle mit karamellisierten Zwiebeln und Eiern

## BOHNEN, REIS & CO.

- 76 Mais-Polenta mit Bohnen-Picadillo
- 78 Auberginen-Polenta-Türmchen mit würzigem Cranberry-Zitronen-Chutney
- 79 Polentaschnitten mit Apfel, Blauschimmelkäse und Rosmarin
- 80 Möhren-Mais-Risotto mit Gemüserelish
- 82 Gebratener Reis mit Zitronengras und Zuckerschoten
- 83 Linsen-Erbesen-Küchlein mit Curry und Kiwi-Minze-Chutney
- 84 Paella mit Safranbrühe, Erbsen und Johannisbeeren
- 86 Brotsalat mit Quinoa, Gurken, gegrillten Tomaten und Kräuterdressing
- 88 Chili mit weißen Bohnen und gegrillten Zucchini

## EIER, KÄSE & TOFU

- 89 Salat-Wraps mit Tofu, Auberginen und Pilzen
- 90 Curry-Tofu mit Linsensalat
- 92 Pfannengerührter Tofu mit Ananas-Salsa
- 94 Portobello-Pilze mit Spiegelei und Blutorangen-Hollandaise
- 95 Kartoffel-Pastinaken-Pfanne mit Spiegeleiern
- 96 Weiche Eier auf gegrillten Zitronen und Spargel
- 98 Quesadillas mit Jalapeño-Chili und Havarti-Käse
- 99 Mango-Käse-Quesadillas mit Avocado-Salsa
- 100 Chili-Bohnen-Quesadillas mit Hacksalat
- 102 Gemüsegratin mit Fenchel, Lauch und Möhren
- 104 Blumenkohl-Frittata mit grünem Erbsenpesto
- 105 Peperonata-Tarte vom Grill mit Ziegenkäse
- 106 Spargel-Frittata
- 108 Nudel-Käse-Auflauf »Mac n' Cheese«
- 109 Käse-Brot-Spieße auf Romanasalat
- 110 Gegrillte Wassermelonen-Käse-Spieße mit Fenchel-Pistazien-Salat

# GEFÜLLTE KARTOFFEL-SCHIFFCHEN

## MIT LAUCH UND SPINAT

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 35 Min.

**GRILLZEIT:** 16–18 Min.

**ZUBEHÖR:** Mikrowelle

4 große mehligkochende Kartoffeln  
(je etwa 300–350 g), Schale abgebürstet  
3 EL Butter  
500 g Lauch  
350 g kleine zarte Spinatblätter  
100 g pikanter Cheddar, gerieben  
grobes Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
8 EL frisch geriebene Semmelbrösel  
1 TL Olivenöl  
1 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Kartoffeln jeweils sechs- bis achtmal mit einer Gabel einstechen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe in 12–14 Min. weich garen, dabei einmal wenden. Vorsichtig aus der Mikrowelle nehmen und handwarm abkühlen lassen. Kartoffeln auf eine Arbeitsfläche legen und das obere Drittel wie einen Deckel abschneiden. Mit einem Löffel die Kartoffeln bis auf einen 1 cm breiten äußeren Rand aushöhlen. Die ausgehöhlte Kartoffelmasse in einer großen Schüssel mit 1 EL Butter verkneten.

2. Die weißen und hellgrünen Abschnitte der Lauchstangen in dünne Scheiben schneiden. In einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. In einem großen Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe zerlassen und den Lauch darin 8–10 Min. dünsten, bis er weich ist und etwas Farbe annimmt, dabei ab und zu umrühren. Den Spinat dazugeben und in 3–4 Min. zusammenfallen lassen, gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und das Gemüse bei Bedarf in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

3. Die Spinat-Lauch-Mischung und den Käse zu der Kartoffelmasse in die große Schüssel geben und alles gut vermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175–230 °C) vorbereiten (siehe Seite 10–11).



5. Die Füllung gleichmäßig auf die ausgehöhlten Kartoffeln verteilen, dabei die Masse so kompakt und hoch wie möglich einfüllen.

6. In einer kleinen Schüssel die Semmelbrösel mit dem Öl vermischen, anschließend je 1 EL sanft in die Füllung drücken.

7. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Kartoffelschiffchen über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 16–18 Min. grillen, bis sie durch und durch heiß und auf der Ober- und Unterseite knusprig gebräunt sind. Mit einer Grillzange die Kartoffeln vorsichtig vom Grill nehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# BOHNEN-PILZE-BURGER

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 40 Min.

**KÜHLZEIT:** 12–24 Std.

**GRILLZEIT:** etwa 6 Min.

**ZUBEHÖR:** Kartoffelstampfer

1 mittelgroße Kartoffel (etwa 200 g), geschält  
und in 1–1,5 cm große Würfel geschnitten  
Olivenöl  
1 EL Butter  
1 große Schalotte, fein gewürfelt  
225 g kleine braune oder weiße Champignons,  
Stiele entfernt, gesäubert, fein zerkleinert  
grobes Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL getrockneter Oregano  
1½ EL halbtrockener oder trockener Sherry  
1½ TL zerdrückter Knoblauch  
1 Dose schwarze Bohnen (420 g Inhalt),  
abgespült und gut abgetropft  
1 Ei (Größe L), leicht verquirlt  
4 EL fein gehackte Korianderblätter  
65 g Walnusskerne, gehackt  
80 g japanisches Panko-Paniermehl  
(Asia-Laden)

6 Burger-Brötchen, aufgeschnitten  
4 EL Mayonnaise  
4 EL Dijon-Senf  
6 dicke Scheiben Tomate  
30 g Feldsalat oder kleine zarte Salatblätter  
1 große Avocado, das Fruchtfleisch in  
Scheiben geschnitten (nach Belieben)

1. In einem kleinen Topf die Kartoffelwürfel in leicht gesalzenem Wasser in 6–7 Min. weich kochen, dabei aber nicht übergaren. Die Kartoffel in ein Sieb abgießen.

2. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl mit der Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte darin in 3–4 Min. weich braten, ab und zu umrühren. Die Pilze, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano dazugeben und 6–8 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Pilze sehr trocken sind. Mit dem Sherry ablöschen und etwa 5 Min. einkochen lassen, bis die Pilze wieder fast trocken sind. Den Knoblauch, die Bohnen und die gegarten Kartoffelwürfel unterrühren und 3 Min. garen. Die Pfanne vom Herd nehmen (die Mischung sollte weiterhin recht trocken sein) und die Bohnen-Pilz-Mischung 10–15 Min. abkühlen lassen.

3. Mit dem Kartoffelstampfer die Bohnen-Pilz-Mischung in der Pfanne zerstampfen, sodass die Mischung nur noch leicht stückig ist. Mit einer Gabel das verquirlte Ei in die Mischung einarbeiten, anschließend den Koriander, die Nüsse und das Paniermehl. Aus der Masse sechs gleich große, etwa 1,5–2 cm dicke Burger mit einem Durchmesser von rund 8 cm formen. Die rohen Burger auf ein Backblech setzen, mit Frischhaltefolie abdecken und 12–24 Std. in den Kühlschrank stellen.

4. Den Grill für direkte starke Hitze (230–290 °C) vorbereiten (siehe Seite 10–11).

5. Die Burger auf beiden Seiten mit Öl einpinseln und gleichmäßig salzen und pfeffern. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Burger über

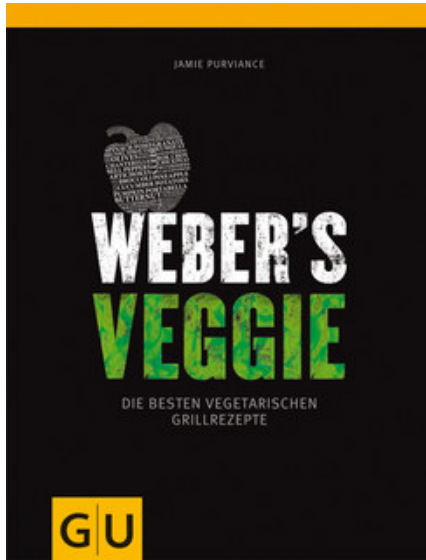


***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6 Min. grillen, bis sie durch und durch heiß sind, dabei einmal behutsam wenden. In der letzten Minute die Burger-Brötchen über direkter Hitze kurz rösten. Die Zutaten vom Grill nehmen und die Burger in den Brötchen mit Mayonnaise, Senf, Tomatenscheibe, Salat und nach Belieben mit Avocado anrichten. Sofort servieren.

**FÜR 6 PERSONEN**

## TIPP!

Die Burger bis zum Grillen unbedingt im Kühlschrank aufbewahren.



Jamie Purviance

[Weber's Veggie](#)

Die besten Grillrezepte

144 Seiten, kart.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)