8A6LniQo

Leicht und gesund: Gemüse auf dem Rost ist eine willkommene Abwechslung

Grillen, klar – aber vegetarisch

Der letzte Teil unserer Grillreihe kommt fleisch- und fischlos aus: Gemüse ist angesagt. Da darf's gerne ein bisserl mehr sein

Zucchini, Auberginen und Pilze legen auch Fleischesser gerne mal auf den Grill – als Beilage zu Wurst und Steak. Das kann man durchaus tun. Mit ein paar Kniffen wird das Grillgemüse aber so interessant, dass einem die Grillfackel fast überflüssig vorkommt.

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe mit Harald Schultes

Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen herzhafte und süße Rezepte, die ganz ohne Fleisch auskommen. Mit dabei sind Klassiker wie die Folienkartoffel, aber auch eine raffinierte Aubergine. ***Sophie Anfang***

Wer Gemüse grillt, mag es bunt: Farbenfroh ist ein vegetarischer Grill allemal. Damit es auch schmeckt, haben wir Rezepte für Sie zusammengestellt. Fotos: dpa, Daniel von Loeper, AZ-Archiv

TRICK: ZITRONE SÜSS MACHEN

Passt als Beilage zu allem

Zitronen, aber auch Limetten haben eine kuriose Eigenschaft: Packt man sie für einige Minuten auf den Grill, werden sie süß.

Man kann das ganz einfach selbst ausprobieren. Halbieren Sie die Zitrone oder die Limette und legen Sie sie direkt auf den Rost oder in eine Grillschale.

Sie werden merken: Nach wenigen Minuten wird die Zitrone weich und leicht süßlich.

Diese besondere Zitrone macht sich zu jedem Gericht gut als Beilage. Versuchen Sie es doch einmal selbst!

Harald Schultes und AZ-Redakteurin Sophie Anfang kochen vegetarisch.

PIZZA

Reichlich belegt

Holzofenpizza ist ein ganz besonderer Genuss, Grillpizza kommt da schon fast hin und ist auch gar nicht schwer.

Sie brauchen: 500 g Mehl, zwei TL Salz, ein Würfel frische Hefe, 250 ml lauwarmes Wasser, eine Prise Zucker, zwei EL Olivenöl, zwei große Tomaten, 400 g Babymozzarella, Basilikum, nach Belieben: Paprikastreifen, Pilze.

● Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. In die Mitte eine Mulde drücken, die zerbröckelte Hefe in der Mulde mit etwas lauwarmen Wasser zu einem Vorteig verrühren. Eine Prise Salz darüber streuen. An einem warmen Ort in einem Küchentuch etwa 30 Minuten gehen lassen.

● Nach und nach das restliche Öl und Wasser dazugeben und alles miteinander verkneten. Den Teig halbieren, zu Kugeln formen und so lange gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

● Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

● Teig ausrollen, mit Öl bestreichen und zwei Minuten bei direkter Hitze grillen. Vom Grill nehmen, die andere Seite ebenfalls mit Öl bestreichen und die bereits vorgegrillte Seite nach Belieben mit Gemüse und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

● Die Pizza auf die Grillplatte legen und bei geschlossenem Deckel in fünf bis acht Minuten fertig grillen.

AUBERGINE

Mediterraner Grillgenuss

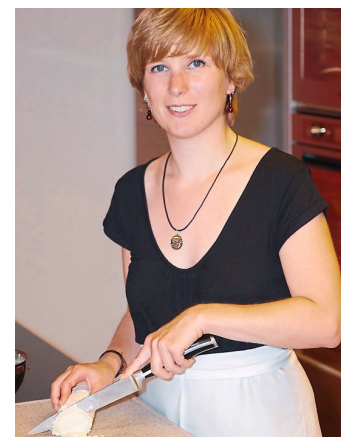
Diese Aubergine mit Ziegenkäse und Tomatenöl wird Sie begeistern:

● Hacken Sie für das Tomatenöl 20 g getrocknete Tomaten fein und vermischen Sie sie mit sechs EL Olivenöl, Zitronenabrieb und einer Knoblauchzehe. Am besten über Nacht ziehen lassen.

● Schneiden Sie zwei Auberginen in Scheiben und reiben Sie sie mit Olivenöl ein. Salzen, pfeffern, kurz auf beiden Seiten angrillen. Bei geschlossenem Deckel eine Viertelstunde weitergrillen, regelmäßig wenden.

● Ziegenkäse (200 g) würfeln und auf den gegrillten Auberginenscheiben verteilen. Geben Sie Rosmarin und Thymian und das Tomatenöl darüber und grillen Sie alles etwa drei bis fünf Minuten weiter.

● Von Grill nehmen und mit etwas Balsamico-Essig beträufeln.



Den Ziegenkäse klein schneiden.

So gut sieht's auf dem Teller aus.

KARTOFFEL

Einfach gut eingewickelt

Grillkartoffeln gehören zu einem echten Grillerlebnis einfach dazu. Wer kennt nicht den Moment, an dem Stunden nach dem eigentlichen Grillessen noch ein paar in Alufolie gewickelte Kartoffeln aus der Glut geholt werden – als später Nachschlag sozusagen.

Folienkartoffel: ein Gedicht!

Man hätte sie ja eigentlich gerne zum Hauptgericht gegessen, nur: Da waren sie lange nicht fertig und innen noch roh.

Wer ein eher ungeduldiger Typ Mensch ist – oder Beilagen einfach gerne zur Hauptspeise dazu isst, dem sei folgender, recht einfacher Trick ans Herz gelegt: Kochen Sie die Knollen daheim ein paar Minuten vor. Das erspart Ihnen wertvolle Zeit am Grill.

Beim Grillen selbst müssen die Kartoffeln dann nur noch kurz auf dem Rost warm gemacht werden.

Lösen Sie dann die Alufolie ab und drücken Sie die Kartoffel leicht ein.

In die so entstehende Delle können Sie Butter oder Sauerrahm geben. Geschnittener Schnittlauch als Krönung macht ebenfalls viel her.

Salz und Pfeffer nicht vergessen – und fertig ist die Königsknolle!

AVOCADO

Der gesunde Sattmacher

Für dieses Grillrezept kombiniert Harald Schultes Avocado mit Tomate und Koriander.

● Schälen Sie eine rote Zwiebel und eine Knoblauchzehe und würfeln Sie diese fein.

● Waschen, entkernen und würfeln Sie drei Tomaten.

● Halbieren Sie eine rote Chili und hacken Sie sie klein.

● Zupfen Sie etwas Koriander und schneiden Sie ihn klein.

● Vermengen Sie den Saft einer Limette mit etwas Olivenöl, einem TL braunen Zucker, Salz und Pfeffer. Tomaten und Koriander beifügen.

● Halbieren Sie zwei Avocados und lösen Sie den Stein heraus. Die Haut entfernen.

● Grillen Sie die Avocados auf der Schnittfläche für etwa zwei Minuten auf einer Grillplatte.

● Die gegrillten Avocados können Sie dann mit der Tomaten-Koriander-Salsa servieren.

Zunächst die Avocados halbieren.

Gegrillt sehen sie dann so aus.

Darf's noch etwas Süßes sein?

Grillen ist nicht nur eine herzhafte Angelegenheit. Wenn Fleisch, Fisch und Gemüse verputzt sind, gelüstet es so manchem noch nach einem süßen Extra. Harald Schultes hat zwei Rezeptvorschläge fürs Grilldessert.

● **Gegrillter Ziegenkäse mit Melone:** Ein herzhaft-süßer Nachtisch. Käse schließt bekanntlich den Magen. Zutaten: 1/2 mittelgroße Wassermelone, eine Ziegenkäserolle, sechs TL Honig, einige Zweige Thymian, Holzspieße. Die Wassermelone schälen, entkernen und in breite Spalten schneiden. Diese in etwa fingerdicke Dreiecke schneiden. Auf jeden Spieß zwei Dreiecke stecken. Die Melone kurz auf den Grill legen. Ziegenkäse in sechs Scheiben schneiden und kurz auf den Grill legen. Herunternehmen und mit Honig und Thymianblättern bestreuen. Zu den Melonen servieren.

● **Gegrillte Ananas mit Vanille-Eis:** Dieses Dessert ist süß und fruchtig, heiß und kalt. Sie benötigen: 1/2 geschälte Ananas, Puderzucker, vier Kugeln Vanilleeis, Minzblätter. Die Ananas in fingerdicke Scheiben schneiden. Den harten Strunk entfernen. Ananasscheiben in direkter Hitze zwei Minuten je Seite grillen. Auf Tellern verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu das mit Minze garnierte Eis servieren.