



Michaela Marmulla Grill vegan! - E-Book

Leseprobe

[Grill vegan! - E-Book](#)

von [Michaela Marmulla](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20521>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Inhalt

Vorwort	1	Einleitung	3
---------	---	------------	---

Tipps & Tricks 5

Grillmethoden	6	Vegane Produkte im Überblick	12
Allerlei praktisches Grillzubehör	8	Tipps rund um die Vorbereitung	14
Nützliche Küchenhelfer	10		

Vegane Buttervarianten, Dips & Saßen 17

Orangenbutter mit Rosmarin	18	Aioli	37
Zitronen-Thymian-Butter	18	Hausgemachter Curry-Senf	37
Bärlauchbutter	20	American-BBQ-Sauce	38
Italienische Kräuterbutter	20		
Möhrenbutter mit Ingwer	21		
Paprika-Pesto	21		
Pico de Gallo	22		
Auberginen-Dip	23		
Hummus mit gebackenem Knoblauch	25		
Joghurt-Knoblauch-Dip	26		
Mojo Verde	26		
Mango-Curry-Dip	27		
Salsa Picante	28		
Mango-Ananas-Salsa	29		
Pfirsich-Salsa	32		
Avocado-Salsa	33		
Mayonnaise Basisrezept	34		
Pesto-Mayonnaise	35		
Tomaten-Chili-Mayonnaise	36		



Salate 41

Couscoussalat mit Granatapfelkernen und gerösteten Mandeln	42
Quinoasalat mit Rucola und Tomaten-Pesto	44
Curry-Reissalat mit gebratenen Bananenscheiben	45
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat	47
Klassischer Kartoffelsalat	48
Gurkensalat mit Limetten und roten Zwiebeln	49



Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-Dressing	50
Panzanella	52
Möhrensalat mit Walnüssen	53
Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben	55
Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing	56
Bunter Linsensalat	58
Mediterraner Kichererbsensalat	61
Fruchtiger Rucolasalat mit Avocado	62
Coleslaw	63

Burger, Steaks & Spieße 65

Feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-Mango-Soße	66
Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen	69
Süßkartoffel-Bohnen-Burger	70
Rote-Bete-Burger	71
Soja-Steaks mit dreierlei Marinaden	74
BBQ-Steaks aus Seitan	77





Tofu-Seitan-Bratwürstchen	78
Tempeh-Spieße	79
Schaschlikspieße	80
Ananas-Tofu-Spieße mit Pfirsich-Barbecue-Soße	81
Gegrillte Tofuscheiben in Teriyaki- Ingwer-Marinade	85

Gemüse-Allerlei vom Grill 87



Orientalische Gemüsespieße	99
Gegrillte Maiskolben mit Korianderbutter	100
Gegrillte Fenchelscheiben	102
Grillgemüse mit Balsamico	103
Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa	105

Mediterrane Gemüsepackchen	88
Würzige Süßkartoffelscheiben	90
Kartoffelhälften mit Knoblauch	91
Gebackene Süßkartoffeln	93
Gefüllte Zucchini	94
Gefüllte Champignons	95
Gefüllte Spitzpaprika mit veganem Frischkäse	98



Brot & Co. 107

Focaccia mit Kirschtomaten	108
Faltenbrot mit Basilikum-Butter	110
Mini-Fladen vom Grill	111
Rosmarin-Knoblauch-Brötchen	112
Dünnes Fladenbrot	113
Gefüllte Zwiebelstange	115
Knuspriges Rosmarin-Baguette	116
Olivenbrot (glutenfrei)	117



Süßer Abschluss 119

Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter	120
Kubanische Ananas	122
Banane vom Grill mit geschmolzener Schokolade	123
Fruchtige Grillspieße	125

Getränke 126

Wassermelonen-Limonade mit Basilikum	128
Ananas-Minz-Limonade	130
Gurken-Ingwer Agua Fresca	130
Erdbeer-Limonade	131
Tropic Frizz	132



Die Autorin 135

Index 136

Danksagung 140

Bezugsquellen 140

Tipps rund um die Vorbereitung



DIE RICHTIGE PLANUNG

Zunächst einmal: keine Panik! Natürlich braucht es für eine große Grillparty mit 20 Gästen eine andere Vorbereitung als für einen spontanen Grillabend mit ein paar Freunden oder der Familie. Dennoch lässt sich beides mit ein wenig Planung reibungslos organisieren, wenn man nur einen kühlen Kopf behält.

Die meisten Rezepte in diesem Buch können schon im Vorfeld zubereitet werden. Einige Gerichte benötigen sogar dringend eine gewisse Ruhezeit im Kühlschrank, um ihren vollen Geschmack zu entfalten. Daher sollte man sich unbedingt zunächst das komplette Rezept durchlesen, um nicht doch in Zeitnot zu geraten. Die Ruhezeiten sind meine Empfehlung aufgrund persönlicher Erfahrung. Man kann aber sehr gut am Vormittag alle Gerichte für eine fröhliche Grillrunde im kleinen Kreis am selben Abend vorbereiten.

Für eine richtige Party sollte man schon einen Tag mehr einplanen, damit man am Ende auch selbst noch Spaß an der Feier hat und nicht bereits völlig erschöpft von der Vorbereitung ist. Eine gute Vorratsplanung und eine detaillierte Einkaufsliste erleichtern die Vorarbeit. Einkaufen sollte man keinesfalls auf den letzten Drücker. Nichts stresst mehr, als im Supermarkt vor einem leeren Regal zu stehen und am Ende vielleicht die halbe Stadt abfahren zu müssen, weil eine wichtige Zutat ausverkauft ist.

DIE MISCHUNG MACHT'S.

Eine ausgewogene Mischung aus Grillgut, Salaten, Dips und Beilagen sind das A und O. Auch bei einer kleineren Runde biete ich immer 4-5 verschiedene Grillspezialitäten, eine Mischung aus Gemüsegerichten und Fleischersatz wie Steaks oder Burger, 2-3 Salate und mindestens 2 Dips an. Außerdem gibt es eine oder zwei leckere Brotsorten und eine vegane Buttervariante. Dazu noch gut gekühlte Getränke, und der Grillspaß kann beginnen.

ORDNUNG AUF DEM GRILLBUFFET

Für eine kleine Runde mit bis zu sechs Personen können alle Speisen, außer dem Grillgut, direkt auf den Tisch gestellt werden, für mehr Gäste sollte man ein kleines Buffet errichten. Dafür eignet sich ein zusätzlicher Tisch in der Nähe des Grills. Dieser sollte in gebührendem Abstand zum Grill stehen, damit Salate & Co nicht warm werden.

Beim Buffet sollte man darauf achten, dass die Speisen thematisch aufgebaut sind. Sinnvoll ist es, auf der linken Seite des Buffets Teller und Besteck bereitzustellen. Das Besteck kann man z. B. in große, mit Servietten ausgelegte Gläser stellen oder ganz einfach in Körbchen legen.

Brot und Brötchen sollten zusammen mit Buttervariationen und Dips platziert werden, daneben eine Salatauswahl und das Grillgut. So kann sich jeder Gast seine Lieblingspezialitäten aussuchen und direkt grillen oder vom »Grillmeister« zubereiten lassen.

Bei vielen unterschiedlichen Speisen wird das Buffet etwas übersichtlicher, wenn man, wie bei professionell geplanten Events, Erhöhungen verwendet. Hierfür eignen sich stabile Schachteln und kleine Kartons ebenso wie umgedrehte Schüsseln, die mit Servietten oder Tüchern abgedeckt werden.

Karaffen mit selbst gemachter Limonade und vielen Eiswürfeln darin können zusammen mit Gläsern ans Ende des Buffets oder auch direkt auf den Tisch gestellt werden. Perfekt ist natürlich ein zusätzlicher Getränke-Kühlschrank auf der Terrasse. So können sich die Gäste ganz einfach selbst bedienen und man ist nicht ständig damit beschäftigt, Getränke nachzuholen.

NUR KEIN STRESS

Der Grillabend (oder -nachmittag) soll für alle eine schöne und entspannte Angelegenheit werden – vor allem auch für die Gastgeber. Daher mein Tipp: Die Ansprüche nicht zu hoch schrauben – es muss nicht alles perfekt sein. Und nur keine falsche Zurückhaltung, wenn Gäste ihre Hilfe anbieten. Helfende Hände sind spätestens beim Aufräumen und Abwaschen äußerst praktisch, damit einem das unvermeidliche anschließende »Chaos« nicht die Lust auf weitere schöne Feste verdirbt.



Orangenbutter mit Rosmarin



Eine etwas fruchtigere Variante.

Zutaten

für ca. 250 g

- 250 g »Alsan«
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 TL Orangensaft
- 1 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt
- ¼ TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer/Blender oder mit einem Pürierstab pürieren.

Zitronen-Thymian-Butter



Zitrone und Thymian ergänzen sich perfekt.

Zutaten

für ca. 250 g

- 250 g Alsan
- 1 Bio-Zitrone
(abgeriebene Schale der ganzen / Saft von ½ Zitrone)
- 1 Bund Thymian, Blätter abzupfen
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer/Blender oder mit einem Pürierstab pürieren.



DEPOT



BBQ-Steaks aus Seitan



Zubereitung

Seitan-Fix mit Pfeffer, Pimentón und Chili in einer Schüssel vermischen.

Gemüsebrühe, Knoblauch, Tahini, Liquid Smoke und Sojasoße hinzufügen und rasch zu einem Teig vermengen. Nicht zu lange kneten, da die Steaks sonst eher fest werden.

Teig in 8 Portionen teilen und zu Steaks flach drücken.

Eine große rechteckige Auflaufform oder ein tiefes Backblech leicht einölen und die Steaks hineinlegen. Dabei noch mal flach drücken und in Form ziehen.

Die Stücke dürfen ruhig unregelmäßig geformt sein.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft etwa 20 Minuten backen.

Steaks mit American-BBQ-Sauce bestreichen und von beiden Seiten knusprig grillen, dabei einmal wenden.

Zutaten

für 8 Steaks

- 240 g Seitan-Fix (Gluten)
- 2 TL Pfeffer, gemahlen
- 4 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
- 1 Prise Chili, gemahlen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Tahini
- 2 TL Liquid Smoke
- 2 EL Sojasoße
- American-BBQ-Sauce (Rezept Seite 38)

Gegrillte Maiskolben mit Korianderbutter



Wer behauptet, gegrillte Maiskolben seien langweilig,
hat noch nicht diese Variante probiert.

Zutaten

für 6-8 Portionen

- 4 große Maiskolben
 - 100 g Alsan
- ½ Bund Koriander, fein gehackt
 - 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - ¼ TL Kreuzkümmel
 - Salz
- Etwas Rapsöl zum Bepinseln

Zubereitung

Maiskolben mit einem scharfen Messer jeweils in drei Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen.

In einem Topf mit Salzwasser etwa 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Alsan mit Koriander, Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel mischen und mit Salz abschmecken.

Maiskolben abtropfen und dünn mit Rapsöl bepinseln.

Von allen Seiten goldbraun grillen und vor dem Servieren großzügig mit Korianderbutter bestreichen. Restliche Korianderbutter dazu servieren.



Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter



Zutaten

für 6 Portionen

- 6 reife Pfirsiche
- 4 EL Alsan (weich)
 - 1 TL Zimt
- 2 TL Rohrzucker
- etwas Rapsöl zum Bestreichen

Zubereitung

Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen.

Alsan mit Zimt und Zucker verrühren.

Schnittflächen der Pfirsiche mit etwas Rapsöl bestreichen und auf den Grill legen.

In etwa 5 Minuten goldbraun grillen, bis die Pfirsiche gegart sind.

Zum Servieren auf jede Pfirsichhälfte einen Klecks Zimtbutter geben.





Die Autorin



Michaela Marmulla, Jahrgang 1973, entwickelte ihre Leidenschaft fürs Kochen & Backen schon als Kind und erhielt während ihrer Hotelfachausbildung im schönen Münsterland einen ersten richtigen Einblick in die Grundlagen der professionellen Küche. Eine Vertiefung ihrer Kochkenntnisse in der Gastronomie kam für die sich damals vegetarisch ernährende Westfälin aus ethischen Gründen nicht infrage.

Also wechselte sie in die Medienbranche, wurde Schauspielagentin und PR-Managerin und erfreute zunächst nur noch Freunde und Familie mit ihren Kochkünsten. Nebenbei berichtete sie als Mitherausgeberin und Redakteurin des Berliner »Fast-Forward Magazine« online über Stars und Sternchen der internationalen Musikszene.

Da sie irgendwann allerdings auch ihre kulinarischen Genüsse und Tipps mit möglichst vielen interessierten Menschen teilen wollte, startete sie – mittlerweile Veganerin geworden – im September 2013 ihre Facebook-Seite »Veganilicious« und konnte sich nach einem halben Jahr bereits über 5.000 Fans freuen.

Im September 2015 erschien Michaela Marmullas erstes Kochbuch »Brunch vegan!« im Unimedica Verlag.

Index

A

- Aioli 37
- American-BBQ-Sauce 38
- Ananas
 - Ananas-Minz-Limonade 130
 - Ananas-Tofu-Spieße mit Pfirsich-Barbecue-Soße 81
 - Fruchtige Grillspieße 125
 - Kubanische Ananas 122
 - Mango-Ananas-Salsa 29
 - Möhrensalat mit Walnüssen 53
- Auberginen
 - Auberginen-Dip 23
 - Mediterrane Gemüsepackchen 88
- Avocados
 - Avocado-Salsa 33
 - Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56
 - Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 47
 - Fruchtiger Rucolasalat mit Avocado 62
 - Gebrillte Avocado mit Tomatensalsa 105

B

- Bananen
 - Banane vom Grill mit geschmolzener Schokolade 123
 - Fruchtige Grillspieße 125
- Bärlauchbutter 20
- BBQ-Steaks aus Seitan 77
- Bunter Linsensalat 58
- Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56
- Burger
 - Rote-Bete-Burger 71
 - Süßkartoffel-Bohnen-Burger 70
 - Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen 69
- Buttervarianten, Dips und Soßen
 - Aioli 37
 - American-BBQ-Sauce 38
 - Auberginen-Dip 23
 - Avocado-Salsa 33
 - Bärlauchbutter 20
 - Hausgemachter Curry-Senf 37
 - Hummus mit gebackenem Knoblauch 25
 - Italienische Kräuterbutter 20

- Joghurt-Knoblauch-Dip 26
- Joghurt-Mango-Soße 66
- Mango-Ananas-Salsa 29
- Mango-Curry-Dip 27
- Mayonnaise Basisrezept 34
- Möhrenbutter mit Ingwer 21
- Mojo Verde 26
- Orangenbutter mit Rosmarin 18
- Paprika-Pesto 21
- Pesto-Mayonnaise 35
- Pfirsich-Barbecue-Soße 81
- Pfirsich-Salsa 32
- Pico de Gallo 22
- Salsa Picante 28
- Tomaten-Chili-Mayonnaise 36
- Zitronen-Thymian-Butter 18

C

- Cashewkerne
 - Paprika-Pesto 21
- Champignons
 - Gefüllte Champignons 95
 - Grillgemüse mit Balsamico 103
 - Mediterrane Gemüsepackchen 88
 - Orientalische Gemüsespieße 99
- Ciabatta
 - Panzanella 52
- Coleslaw 63
- Couscoussalat mit Granatapfelkernen und gerösteten Mandeln 42
- Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 47
- Curry-Reissalat mit gebratenen Bananenscheiben 45

D

- Dessert
 - Banane vom Grill mit geschmolzener Schokolade 123
 - Fruchtige Grillspieße 125
 - Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter 120
 - Kubanische Ananas 122
- Dünnes Fladenbrot 113

E

- Erbsen
 - Quinoasalat mit Rucola und Tomaten-Pesto 44

Erdbeer-Limonade 131
Erdnüsse
 Curry-Reissalat mit gebratenen Bananenscheiben 45
 Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-Dressing 50
 Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen 69

F

Faltenbrot mit Basilikum-Butter 110
Fenchel
 Gegrillte Fenchelscheiben 102
Feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-Mango-Soße 66
Focaccia mit Kirschtomaten 108
Fruchtige Grillspieße 125
Fruchtiger Rucolasalat mit Avocado 62

G

Gebackene Süßkartoffeln 93
Gefüllte Champignons 95
Gefüllte Spitzpaprika mit veganem Frischkäse 98
Gefüllte Zucchini 94
Gefüllte Zwiebelstange 115
Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa 105
Gegrillte Fenchelscheiben 102
Gegrillte Maiskolben mit Korianderbutter 100
Gegrillte Tofuscheiben in Teriyaki-Ingwer-Marinade 85
Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben 55
Gemüse-Allerlei
 Gebackene Süßkartoffeln 93
 Gefüllte Champignons 95
 Gefüllte Spitzpaprika mit veganem Frischkäse 98
 Gefüllte Zucchini 94
 Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa 105
 Gegrillte Fenchelscheiben 102
 Gegrillte Maiskolben mit Korianderbutter 100
 Grillgemüse mit Balsamico 103
 Kartoffelhälften mit Knoblauch 91
 Mediterrane Gemüsepackchen 88
 Orientalische Gemüsespieße 99
 Würzige Süßkartoffelscheiben 90

Getränke

Ananas-Minz-Limonade 130
Erdbeer-Limonade 131
Gurken-Ingwer Agua Fresca 130
Tropic Frizz 132
Wassermelonen-Limonade mit Basilikum 128

Granatapfel
 Couscoussalat mit Granatapfelkernen und gerösteten Mandeln 42
Grillgemüse mit Balsamico 103
Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter 120
Gurken
 Bunter Linsensalat 58
 Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 47
 Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben 55
 Gurken-Ingwer Agua Fresca 130
 Gurkensalat mit Limetten und roten Zwiebeln 49

H

Hackröllchen
 Feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-Mango-Soße 66
Haferflocken
 Rote-Bete-Burger 71
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 70
 Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen 69
Hausgemachter Curry-Senf 37
Hummus mit gebackenem Knoblauch 25

I

Italienische Kräuterbutter 20

J

Joghurt-Knoblauch-Dip 26

K

Kartoffeln
 Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 47
 Kartoffelhälften mit Knoblauch 91
 Klassischer Kartoffelsalat 48
Kichererbsen
 Hummus mit gebackenem Knoblauch 25
 Mediterraner Kichererbsensalat 61
Kidneybohnen
 Rote-Bete-Burger 71
 Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen 69
Kirschtomaten
 Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56
 Focaccia mit Kirschtomaten 108
 Gefüllte Champignons 95
 Gefüllte Zucchini 94
 Grillgemüse mit Balsamico 103
 Mediterraner Kichererbsensalat 61
 Panzanella 52
 Quinoasalat mit Rucola und Tomaten-Pesto 44

Klassischer Kartoffelsalat 48
Knuspriges Rosmarin-Baguette 116
Kochbanane

Curry-Reissalat mit gebratenen Bananenscheiben
45

Kubanische Ananas 122

L

Linsen

Bunter Linsensalat 58

M

Mais

Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56

Gefüllte Champignons 95

Gegrillte Maiskolben mit Korianderbutter 100

Mangos

Fruchtiger Rucolasalat mit Avocado 62

Mango-Ananas-Salsa 29

Mango-Curry-Dip 27

Marinaden

Chimichurri 75

Knoblauch-Kräuter-Marinade 75

Rote Grill-Marinade 74

Teriyaki-Ingwer-Marinade 85

Mayonnaise

Mayonnaise Basisrezept 34

Pesto-Mayonnaise 35

Tomaten-Chili-Mayonnaise 36

Mediterrane Gemüsepackchen 88

Mediterraner Kichererbsensalat 61

Mini-Fladen vom Grill 111

Möhren

Coleslaw 63

Möhrenbutter mit Ingwer 21

Möhrensalat mit Walnüssen 53

Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-Dressing 50

Mojo Verde 26

N

Nektarinen

Fruchtige Grillspießse 125

O

Oliven

Bunter Linsensalat 58

Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben 55

Olivenbrot (glutenfrei) 117

Orangenbutter mit Rosmarin 18

Orientalische Gemüsespieße 99

P

Panzanella 52

Paprika

Ananas-Tofu-Spieße mit Pfirsich-Barbecue-Soße
81

Bunter Linsensalat 58

Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56

Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben 55

Mediterrane Gemüsepackchen 88

Orientalische Gemüsespieße 99

Panzanella 52

Paprika-Pesto 21

Schaschlikspießse 80

Pesto-Mayonnaise 35

Pfirsiche

Ananas-Tofu-Spieße nmit Pfirsich-Barbecue-Soße
81

Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter 120

Pfirsich-Salsa 32

Pflaumen

Fruchtige Grillspießse 125

Pico de Gallo 22

Q

Quinoa

Gefüllte Zucchini 94

Quinoasalat mit Rucola und Tomaten-Pesto 44

R

Radieschen

Gemischter Rucolasalat mit Oliven und Weintrauben 55

Reis

Curry-Reissalat mit gebratenen Bananenscheiben
45

Rote-Bete-Burger 71

Romana-Salat

Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-Dressing 56

Rosmarin-Knoblauch-Brötchen 112

Rote Bete-Burger 71

Rotkohl

Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-Dressing 50

Rucola

Fruchtiger Rucolasalat mit Avocado 62

*Gemischter Rucolasalat mit Oliven und
Weintrauben 55*
Quinoaalat mit Rucola und Tomaten-Pesto 44

S

Salsa

Avocado-Salsa 33
Mango-Ananas-Salsa 29
Pfirsich-Salsa 32
Salsa Picante 28

Schaschlikspieße 80

Schwarze Bohnen

*Bunt gewürfelter Salat mit cremigem Avocado-
Dressing 56*
Gefüllte Champignons 95
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 70

Seitan

BBQ-Steaks aus Seitan 77
Tofu-Seitan-Bratwürstchen 78

Sojajoghurt

*Feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-
Mango-Soße 66*
Joghurt-Knoblauch-Dip 26
Mango-Curry-Dip 27
Möhrensalat mit Walnüssen 53

Soja-Rinderfilets

Schaschlikspieße 80

Sojaschnitzel

*Feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-
Mango-Soße 66*

Soja-Steaks mit dreierlei Marinaden 74

Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss- Dressing 50

Spaghetti

*Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-
Dressing 50*

Spieße

*Ananas-Tofu-Spieße mit Pfirsich-Barbecue-Soße
81*
Orientalische Gemüsespieße 99
Schaschlikspieße 80
Tempeh-Spieße 79

Spitzpaprika

Gefüllte Spitzpaprika mit veganem Frischkäse 98

Steaks

BBQ-Steaks aus Seitan 77
Soja-Steaks mit dreierlei Marinaden 74

Süßkartoffeln

Gebackene Süßkartoffeln 93
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 70
Würzige Süßkartoffelscheiben 90

T

Tempeh-Spieße 79

Tofu

*Ananas-Tofu-Spieße mit Pfirsich-Barbecue-Soße
81*
*Gegrillte Tofuscheiben in Teriyaki-Ingwer-Marinade
85*
Tofu-Seitan-Bratwürstchen 78

Tomaten

Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa 105
*Gemischter Rucolasalat mit Oliven und
Weintrauben 55*
Tomaten-Chili-Mayonnaise 36

Tropic Frizz 132

W

Walnüsse

Möhrensalat mit Walnüssen 53

Wassermelonen-Limonade mit Basilikum 128

Weintrauben

*Gemischter Rucolasalat mit Oliven und
Weintrauben 55*

Weißkohl

Coleslaw 63

Würstchen

Tofu-Seitan-Bratwürstchen 78

Würziger Kidneybohnen-Burger mit Erdnüssen 69

Würzige Süßkartoffelscheiben 90

Z

Zitronen

Ananas-Minz-Limonade 130
Erdbeer-Limonade 131
Gurken-Ingwer Agua Fresca 130
Tropic Frizz 132

Zitronen-Thymian-Butter 18

Zucchini

Gefüllte Zucchini 94
Grillgemüse mit Balsamico 103
Mediterrane Gemüsepackchen 88
Orientalische Gemüsespieße 99
*Sommerlicher Nudelsalat mit pikantem Erdnuss-
Dressing 50*



Michaela Marmulla

[Grill vegan! - E-Book](#)

75 Rezepte für die perfekte BBQ-Saison

152 Seiten,
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de