

# Michaela Marmulla

## Grill vegan! - Mängelexemplar

Leseprobe

[Grill vegan! - Mängelexemplar](#)

von [Michaela Marmulla](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b23004>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto: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.





# 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*

### Sojaschnetzel

*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! - Mängelexemplar](#)

75 Rezepte für die perfekte BBQ-Saison

152 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)