



Endlich ist der Sommer da und laue Abende laden ein zum Grillen und draußen Essen.



Eine große Vielfalt an Rezeptideen finden Grill- und Picknickfreunde im neuen Kochbuch von Roland Rauter.



Draußen kochen von Grillen bis

Wer kennt das nicht: Auf der Grillparty sind die leckeren Alternativen zu Fleisch zuerst aufgegessen - und das meist von den Fleischliebhabern! Grillfans und Picknickfreunde finden im neuesten Kochbuch »einfach vegan: draußen kochen« von Roland Rauter ein Feuerwerk an Rezepten für die Outdoor-Küche. Wir sprachen mit dem Spitzenkoch.

Freiheit für Tiere: Welche Tipps haben Sie für Tierfreunde, die ihre fleisssessenden Freunde oder Familienangehörigen zu einem Gartenfest oder einer Grillparty einladen möchten?

Roland Rauter: Einfach aus der ganzen Vielfalt schöpfen, die wir anbieten können. Heute haben wir beim Grillen von der WOK-Pfanne bis zur Grillpfanne so viele Möglichkeiten: Da können wir von der Nudelpfanne bis zum gegrillten Spargel alles machen!

Freiheit für Tiere: Welche Highlights gibt's denn bei Ihnen auf einer Grillparty?

Roland Rauter: Wenn ich grille? Also, ich mache von Pizza über Auberginen-Burger bis zur asiatischen Nudelpfanne alles auf dem Grill! Ich schaue einfach, welches Gemüse da ist - und das kommt auf den Grill.

Freiheit für Tiere: Nun haben Sie ja auch die Ideen dazu! Aber welche Tipps geben Sie jemanden, der noch nicht so viel Veggie-Grill-Erfahrung hat?

Roland Rauter: Der kann alles grillen! (lacht) Von der Süßkartoffel über die Kartoffel bis zu Zucchini melanzane kann man jedes Gemüse auf den Grill geben! Vielleicht sollte man ein paar Kleinigkeiten beachten: Das Gemüse vorher mit ein bisschen Öl einpinseln. Und die Beschaffenheit des Gemüses beachten: Eine Zucchini kann ich völlig problemlos grillen. Wenn ich einen Pak Choi (*asiatischer Kohl - Anm. d. Red.*) mit nach Hause nehme, muss ich mir ein bisschen mehr Gedanken machen. Eine Zucchini kann ich einfach in Scheiben schneiden, kann sie auf einen Spieß stecken, kann sie aushöhlen und füllen: Ich kann Buchweizen hineingeben oder passierte Kichererbsen - worauf ich immer Lust habe. Kichererbsen sind für die Bindung einfach super.

Freiheit für Tiere: Und was empfehlen Sie für Picknicks?

Roland Rauter: Da habe ich im Buch den klassischen Linsensalat bis hin zum Brownie im Glas. Für's Picknick ist einfach wichtig, dass das Gericht irgendwo reingefüllt ist - wie beim Wrap -, oder dass ich es in ein Einmachglas geben kann - zum Mitnehmen also.

hen: is Picknick

Freiheit für Tiere: Zur Zeit kommt ja alle paar Wochen ein neues veganes Kochbuch heraus. Wie sind Sie eigentlich auf die Idee gekommen, ein Buch über veganes Grillen zu machen?

Roland Rauter: Das ist wirklich gewaltig, was da gerade für Bücher auch den Markt schießen. Vor drei Jahren hatte man noch ein Problem, für ein veganes Kochbuch einen Verlag zu finden. Und heute hat jeder Verlag gleich mehrere Autoren, die vegane Kochbücher herausbringen.

Wie ich darauf gekommen bin... - Da sind wir wieder bei der ersten Frage: Was macht man, wenn fleischessende Freunde zu Besuch kommen? Bei mir kommen sie gerne, denn sie wissen, es gibt einfach super Sachen. Die Möglichkeiten sind heute so vielfältig. Und das wollte ich einfach aufzeigen. Wenn man mal bei fleischessenden Freunden eingeladen ist und es wird Gemüse auf den Tisch gebracht, ist meistens das Gemüse das, wo alle hinlangen und was als erstes aus ist.

Man ist einfach in seinem Denken: »Was kann man grillen?« so eng. Ich will mit dem Buch auch sagen, dass man eigentlich alles auf dem Grill machen kann. Dass man auch Nudeln grillen kann - die asiatischen gebratenen Nudeln zum Beispiel kennt jeder. Die kann ich mit ganz wenig Zubehör auf dem Grill machen.

Freiheit für Tiere: Die Nudeln vorkochen und dann grillen?

Roland Rauter: Genau. Da brate ich Gemüse an, gebe Sojasauce dazu, dann die Nudeln darunter - das ist die einfachste Art und Weise, wie ich Nudeln auf dem Grill machen kann. - Heute hat man ja viel mehr Möglichkeiten. Früher hat man nur den Grill-Rost gekannt. Heute gibt's Einsätze für WOK, für gusseiserne Pfannen, für spezielle Platten, die für's Gemüsegrillen wirklich ideal sind. - Der klassische Rost ist für's Gemüsegrillen nicht wirklich geeignet. Da braucht man dann Alufolie und so weiter. Mit diesen Platten kann man viel mehr machen - und die kosten nur 40 Euro oder so.

Freiheit für Tiere: Planen Sie schon ein weiteres Buchprojekt?

Roland Rauter: Es wird auf jeden Fall noch ein kleines Buch geben mit veganen Pausensnacks für unterwegs. Es ist es ja immer etwas problematisch, wenn man irgendwo hinfährt und unterwegs nichts Veganes bekommt. Oder auch Snacks fürs Büro. Da möchte ich ein Buch machen mit schnellen Sachen, die man auch abends vorbereiten und dann mitnehmen kann.

Freiheit für Tiere: Super! Vielen Dank für Ihre Ideen für den Grill- und Picknick-Sommer!

Das Gespräch mit Roland Rauter führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

einfach vegan: draußen kochen von Grillen bis Picknick

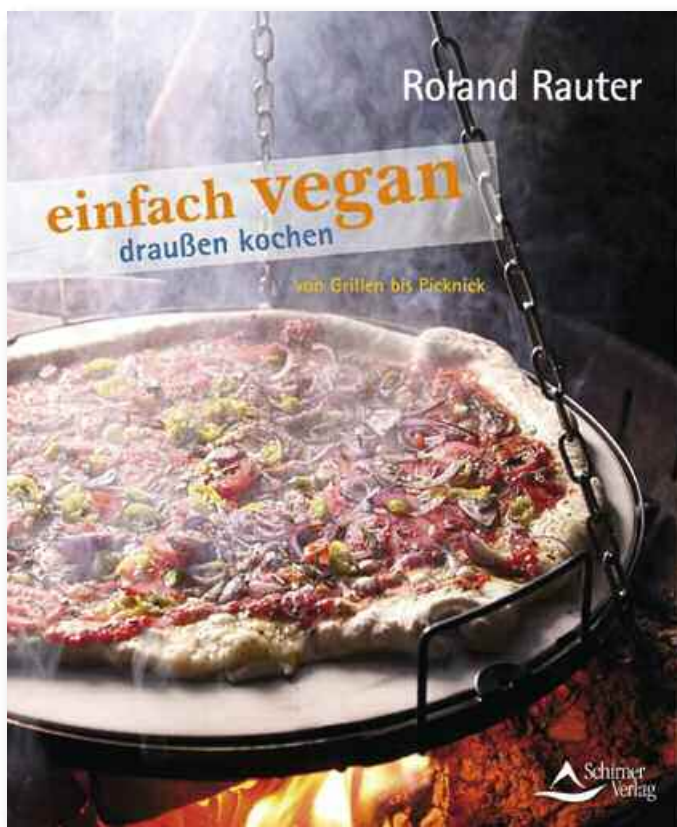


Roland Rauter ist gelernter Koch und seit Jahren Veganer aus Überzeugung.

Pünktlich zur Grill-Saison präsentiert der österreichische Spitzenkoch Roland Rauter mit »einfach vegan: draußen kochen« sein bereits 4. veganes Kochbuch.

Ob kreatives und schmackhaftes Grillen mit Freunden, Picknick mit Wraps und Brownies oder leckere Pizza vom heißen Stein: Nicht nur Männerherzen schlagen bei diesen veganen Köstlichkeiten höher. Auch Fleischliebhaber werden die Qual der Wahl haben.

Für Campingfreunde und Wintergriller gibt's abwechslungsreiche Rezepte für den »Dutch Oven« und zum Garen über dem offenen Feuer.



Roland Rauter: einfach vegan - draußen kochen

232 Seiten, Paperback · Schirner-Verlag Mai 2013
ISBN-13: 978-3-8434-1105-9 · Preis: 19,95 Euro