GRIL
VEGETARIS

SOMMERZEIT - GRILLZEIT

Der Sommer ist die Zeit für Gartenfeste und Grillpartys. Wer keine Lust auf Schweinerippchen vom Dioxin-Skandal zu Beginn des Jahres hat (wir erinnern uns: Der Markt für Schweinefleisch war zusammengebrochen und das Fleisch wurde eingelagert für die Grillsaison, in der Hoffnung, dass die Leute den Skandal bis dahin vergessen haben...) oder ganz einfach Tiere lieber lebendig statt als Leiche auf dem Grill sieht, muss deshalb auf die Grillfreuden nicht verzichten - im Gegenteil!

Denn da gibt es nicht nur die vielen leckeren vegetarischen Würstchen und Schnitzel aus Soja oder Weizenfleisch, die inzwischen selbst eingefleischte Fleischesser nicht von »echten« Würsten unterscheiden können.

Nein - vegetarische Küche hält noch viel mehr Köstlichkeiten für den Grill bereit! Haben Sie schon einmal gegrilles Gemüse probiert? Gegrillte Paprika mit frischem Rosmarin und leckerem Dipp? Oder gegrille Zucchini mit Kräutermarinade? Oder Kräuter-Auberginen-Spieße? Oder bunte Vegi-Wurst-Spieße? Oder gegrillte Polentaschnitten mit Tomatensoße? Oder warmen Fruchtsalat vom Grill?

Da freut sich nicht nur unserer Gaumen, sondern auch unsere Gesundheit. Nebenbei ist vegetarisches Grillen aktiver Umwelt- und Klimaschutz. Und das Beste daran: Die Tiere bleiben am Leben!

Alle Rezepte fürs Grillen aus:
»Best of« Vegetarisch genießen

Band 1:
- BÄRLAUCH Gourmet-Rezepte
- FAST FOOD de luxe
- WEIZENFLEISCH vegan
- GRILLEN vegetarisch
- BEEREN-Träume
- HOKKAIDO-Leckereien
- Mit Kochkurs-DVD

Großformat mit 130 Seiten,
viele wunderschöne Farbfotos und
Schritt-für-Schritt-Anleitungen
Edle Ausführung, Goldprägung
Preis: 12,80 Euro
Siehe Brennglas-Shop Seite 62/63

LLEN

CH - VEGAN

GEMÜSE VOM GRILL

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Auberginen
- 4 Zucchini
- 4 Kartoffeln
- 20 Stück Stangenbohnen
- 4 Paprikaschoten, bunt gemischt
- ¼ Liter Olivenöl
- Rosmarin - und Thymianzweige
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- Lorbeerblätter

Zubereitung:

Olivenöl, die Rosmarin- und Thymianzweige, die Lorbeerblätter und den Knoblauch für die Marinade vermischen.

Gemüse waschen, längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden (außer Stangenbohnen). Das Gemüse in der Marinade mindestens 1 Stunde lassen.

Gemüse auf dem eingeölten Grillrost auf beiden Seiten braun grillen. Auf einzelnen Tellern oder auf einer großen Platte anrichten und mit Salz bestreuen.

Mit einem guten Dipp servieren.

Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com

GRILLEN

VEGETARISCH - VEGAN

KRÄUTER-AUBERGINENSPIESSE

Zutaten:

- 2 große Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- ½ TL scharfer Senf
- 1 EL Liebstöckel gehackt
- 1 TL Oregano
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

Auberginen in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und mit Essig, Öl, Senf, Zucker und allen Kräutern vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Auberginenwürfel in die Marinade geben und 15 Min. ziehen lassen. Dann auf Grillspieße stecken und grillen, dabei mehrmals wenden.

Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com

GRILLEN

VEGETARISCH - VEGAN

ZUCCHINI Á LA PROVENCE

Zutaten:

10 mittelgroße Zucchini

Zutaten für Marinade:

5 Blätter Basilikum
4-5 Blätter frische Minze
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
2 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und mit einem scharfen Messer einritzen, so dass die Marinade besser aufgenommen werden kann.
Alle Kräuter fein hacken und mit Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Zucchini 10 Min. in die Kräutermarinade einlegen und ziehen lassen. Dann ca. 10-15 Min. grillen.
Immer wieder mit Marinade einstreichen und wenden.

BUNTE VEGI-WURST-SPIESSE

Zutaten für 4 Personen:

10 Bratrollen oder Vegi-Würstchen (z.B. DiWi von »Lebe gesund« oder Wheaty von »Topas«)
1 rote Paprika
1 Zucchini
Pflanzenöl
Bunter Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Würstchen und Paprika in Stücke schneiden.
Die Zucchini längs in ganz feine Scheiben schneiden.
Würstchen Paprika und Zucchini abwechselnd auf die Spieße stecken und dabei die Zucchini einmal links und dann wieder rechts um die Wurträdchen und Paprikastücke legen.
Die Spieße mit Öl bestreichen und auf beiden Seiten grillen, bis sie durch sind.

Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com

GRILLEN

VEGETARISCH - VEGAN

POLENTASCHNITTEN

MIT TOMATENSOSSE

Zutaten
für 4 Personen:

150 g Maisgrieß
250 ml Sojamilch
250 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
Salz
Muskatnuss, frisch gerieben
Sojamehl (nach Bedarf, bis es bindet)

Zubereitung:

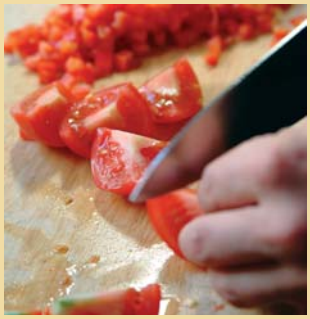
Sojamilch, Gemüsebrühe mit 2 gehackten Knoblauchzehen, Muskat und Salz nach Belieben in einem Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren den Maisgrieß zufügen bis er zu einer dicken Masse wird. Bei geringer Hitze 40 Minuten ziehen lassen, dann das Sojamehl einrühren und die Polenta auf einem geölten Backblech ca. 1 cm dick ausrollen und abkühlen lassen. Polenta in Schnitten schneiden und auf beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen.

Zutaten
Tomatensoße:

500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 Chilischote
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Chilischoten (ohne Kerne) und Knoblauch klein hacken, mit den Rosmarinblättchen in Olivenöl andünsten. Tomaten würfeln, zu den Kräutern geben und 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz würzen und zu den fertigen Polentaschnitten servieren.



Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com

GRILLEN

VEGETARISCH-VEGAN

WARMER FRUCHTSALAT

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bananen
2 Birnen
2 Pfirsiche
200 g Himbeeren
2 EL Margarine
2 EL Agavensirup
1 TL Zimt, gemahlen
4 cl Cognac

Zubereitung:

Pfirsiche, Birnen in Schnitze schneiden, Banane schälen und in Scheiben schneiden.
1 El Margarine zum Schmelzen bringen, Zimt und Agavensirup einrühren. Eine Grillschale mit der restlichen Margarine einstreichen, das Obst und die Beeren in die Schale legen und mit der Margarine-Mischung beträufeln.
7 Min. grillen, dabei Obst mehrmals wenden.

Anschließend die Früchte auf einem Teller garnieren, mit etwas Cognac begießen und flambieren.

Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessen.com

Aktion bis Ende Sept. 2011:
Statt ~~€ 12,80~~ jetzt € 8,90 Euro

Buchtipp:

Vegetarisch Geniessen

Viele Menschen würden eigentlich gern mit dem Fleischessen aufhören. Kein Wunder: Zum einen stimmen die vielen Lebensmittelskandale nachdenklich. Zum anderen dringt immer mehr an die Öffentlichkeit, dass eine Ernährung ohne Fleisch und Fisch erhebliche gesundheitliche Vorteile bietet. Und drittens ist es auch eine ethisch-moralische Entscheidung: Wer Bilder oder Filmaufnahmen sieht, wie die Tiere in der industriellen Massentierhaltung leiden oder wie sie im Akkord geschlachtet werden, dem bleibt der vorher so geliebte Bissen Fleisch im Halse stecken. Doch dann stellt sich die Frage: Was soll ich kochen für mich und meine Familie, das so richtig lecker aussieht und allen wirklich schmeckt? Und was tische ich auf, wenn Freunde zu Besuch kommen, die ich mit etwas Besonderem für Auge und Gaumen überraschen möchte?

In den beiden Büchern »Best of Vegetarisch genießen« sind die besten Gourmet-Rezepte zusammengestellt - eine Vielfalt köstlicher Gerichte, für die kein Tier leiden musste und die zudem das Beste für unsere Gesundheit und für unser Klima sind. Bewusst wird bei den feinen Rezepten nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Milchprodukte und Eier verzichtet - aus Liebe zu den Tieren. Denn viele Menschen wissen nicht, dass auch für Milch, Käse und Eier Tiere leiden und sterben: Kühe geben nur dann Milch, wenn sie ein Kälbchen bekommen. Das Kälbchen wird der Mutter weggenommen, wird gemästet und geschlachtet. Und wenn die »Milchleistung« der Mutter im Alter von drei oder vier Jahren abnimmt, kommt auch sie in den Schlachthof - obwohl Kühe 20 Jahre und älter werden könnten.

Band 1: Von Bärlauch bis Hokkaido-Kürbis

Band 1 stellt vielfältige Rezepte rund um Bärlauch - das gesunde Kraut aus dem Wald - und den köstlichen Hokkaido-Kürbis vor. Im Kapitel »Fast Food de luxe« werden im Handumdrehen köstliche Gourmet-Gerichte gezaubert. Und wer nicht auf Würste & Co. verzichten will, findet Ideen und Anregungen für tierfreundlichen »Fleischersatz«. Auch auf die Grill-Party muss keiner verzichten. Wie wär´s mit Auberginen-Spießen, gegrilltem Gemüse oder Chili-Ananas?

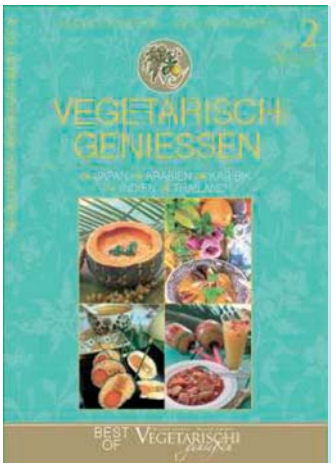
Band 2: Aus aller Welt

In Band 2 wird´s international: Sushi schmeckt auch vegetarisch superlecker. Das Kapitel »Arabisch« entführt in 1001 Nacht - von Falafel über Muhammara bis Humus. Und die köstlichen Rezepte aus der Karibik laden sowieso zum Kurzurlaub zu Hause ein...

»Best of« Vegetarisch genießen

Band 1:
- BÄRLAUCH Gourmet-Rezepte
- FAST FOOD de luxe
- WEIZENFLEISCH - veganer Fleischersatz
- GRILLEN vegetarisch
- BEEREN-Träume
- HOKKAIDO-Leckereien
- Mit Kochkurs-DVD
- Artikel »Leben oder Tod auf Ihrem Teller«

Band 2: Vegetarisch international
- JAPAN Sushis
- ARABIEN
- KARIBIK
- INDIEN
- THAILAND
- Interview mit dem führenden Ernährungsexperten Prof. Dr. Claus Leitzmann



Beide Bände erhältlich in Großformat mit je 130 Seiten, viele wunderschöne Farbfotos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen
Edle Ausführung, Goldprägung
Sonderpreis je Band:
€ 8,90 Euro statt ~~€ 12,80~~
Siehe Brennglas-Shop Seite 62/63