



Lecker vegetarisch grillen

Grill-Rezepte von Carsten Goms

Rezept für Zucchini-Lollis mit Honig-Sesam-Lack

Zutaten für eine gefüllte Zucchini

1 Stück grüne Zucchini
100 g getrocknete Tomaten
100 g grüne Oliven
etwas Rosmarin
etwas Thymian
etwas Knoblauch
3 Scheiben Toastbrot

Sonstiges Zubehör

Apfelausstecher
Schüssel mit kaltem Wasser
Wildkirschholzbrett
Holzspieße

Zutaten für den Honig-Sesam-Lack

2 EL brauner Zucker (Rohrzucker)
etwas hellen Balsamicoessig
2 EL Honig
Sesam

Zubereitung

Den Grill vorab auf 350 Grad einstellen und vorheizen. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden, halbieren oder dritteln, damit man anschließend das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ganz herausstechen kann. Die Toastbrotsscheiben in der Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Die Tomaten und die Oliven fein hacken und mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch abschmecken. Tomaten und Oliven zerkleinern. Das eingeweichte Toastbrot nun ausdrücken und in die Tomaten-Oliven-Mischung geben. Die Füllmasse aus Toast, Tomate und Olive in den ausgehöhlten Kern der Zucchini drücken. Die Zucchini-Stücke direkt grillen und in drei bis vier dicke Scheiben schneiden. Diese auf das Wildkirschholzbrett und dann auf den Grill stellen. Anschließend warten, bis die Zucchini-Scheiben räuchern (Dauer circa 15 Minuten).

Den braunen Zucker im Topf karamellisieren lassen und mit etwas Balsamico ablöschen. Sesam hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen, bis sich der Karamell komplett aufgelöst hat. Honig hinzufügen und nochmals kurz köcheln lassen. Die Masse (Lack) nun über die Zucchini-Scheiben pinseln. Zum Schluss einen Spieß hineinstecken.

Vegadelle (vegane Frikadelle) mit einem Joghurt-Minz-Dip

Zutaten

2 Scheiben Toast ohne Rinde
1 grüne Zucchini
1 rote Paprika
1 Aubergine
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
etwas frischen Thymian
Salz
griechischer Joghurt
etwas frische Minze
Limettensaft
etwas Öl

Zubereitung

Toastbrot in Milch oder – als vegane Variante – in Wasser einweichen. Das Kerngehäuse von der Aubergine und der Zucchini entfernen und nur die äußere Schale verwenden. Gemüse, Zwiebel, Paprika und Knoblauch in feinste Würfel schneiden. Etwas Thymian fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, das eingeweichte Brot ausdrücken und hinzugeben. Mit dem Tomatenmark alles zu einer Masse kneten und mit Salz abschmecken. Daraus dann kleine Vegadelle (vegane Frikadellen) formen und auf der Plancha (gusseiserne Platte) direkt auf dem Grill mit etwas Öl anbraten, bis sie von beiden Seiten braun sind. Den Joghurt mit fein geschnittener Minze und etwas Limettensaft abschmecken.