



## **Grillen im Herbst**

### Rezepte von Carsten Goms

#### **Vegane Grillwürstchen**

##### **Zutaten**

200 g Kichererbsen  
1 Speisezwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
1 Zehe Knoblauch  
1 TL Salz  
200 g Seitan  
3 TL Tomatenmark  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1 Zweig Thymian  
Etwas Muskat, gemahlener Pfeffer  
100 ml Wasser  
Backpapier und Kordel

##### **Zubereitung**

Zunächst die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebel wird geschält und anschließend in feine Würfel geschnitten, um sie in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl glasig zu braten. Der Knoblauch wird geschält, in feine Würfel geschnitten und mit etwas Salz bestreut. Die Knoblauch-Salz-Mischung circa fünf Minuten stehen lassen und mit dem Messerrücken zu feinem Püree zerdrücken. Bis auf den Seitan werden alle Zutaten zusammen in einem Mixer zu einer dickflüssigen Paste zerkleinert.

Die Paste mit dem Seitan homogen in einer Schüssel zusammenkneten und in circa acht gleich große Portionen teilen. Daraus eine Wurst formen, in Backpapier einwickeln und die Enden fest mit einer Kordel verschließen. Die Würstchen circa 30 Minuten in kochendem Wasser garen. Anschließend die Würste von dem Backpapier befreien und auskühlen lassen. Nun können die sie bei direkter Hitze, bis das Grillmuster entstanden ist, gegrillt werden.

**Tipp:** Die Wurst lässt sich auch im ungegrillten Zustand einfrieren.



## **Gebackene Süßkartoffel mit Ziegenkäse und Pinienkernen sowie Zitronen-Honig-Joghurt**

### **Zutaten**

2 große Süßkartoffeln  
100 g Ziegenkäse  
100 g Pinienkerne (Garnitur)  
200 g Joghurt  
1 Stück Zitrone  
1 EL Honig  
1 Zweig Minze  
Salz, grober Pfeffer aus der Mühle  
Ggf. 1/2 Bund Petersilie (Garnitur)  
Olivenöl zum Braten

### **Zubereitung der Süßkartoffel**

Die Süßkartoffel waschen und mit Schale in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben bei direkter Hitze von beiden Seiten angrillen, bis das Grillmuster entstanden ist. Anschließend die Süßkartoffelscheiben mit Ziegenkäse belegen und Pinienkerne darüber streuen. Nun die belegten Süßkartoffelscheiben in die indirekte Hitze bei circa 170 Grad legen und circa 20 bis 30 Minuten bei geschlossenem Deckel backen.

### **Zubereitung des Zitronen-Honig-Joghurts**

Den Joghurt in eine Schüssel füllen und den Abrieb einer halben Zitrone hinzugeben. Den Honig, gehackte Minze sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Anschließend wird das Ganze miteinander verrührt.