



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.