



## Vegan grillen

Rezepte von Vegan-Köchin Nicole Just

### Pinke BBQ-Sauce

#### Zutaten

50 g Rote Bete, geschält, vorgekocht, abgetropft  
50 ml Sojadrink, ungesüßt  
150 ml Rapsöl  
1,5 EL Balsamico bianco  
1 TL Teriyaki-Sauce  
3 EL Ahornsirup  
2 TL weißer Pfeffer, gemahlen  
1 bis 2 Msp. Cayennepfeffer (nach gewünschter Schärfe)  
1/2 TL Salz  
2 TL Flüssigrauch

#### Zubereitung

Zutaten für die BBQ-Sauce auf Zimmertemperatur bringen. Rote Bete mit Küchenpapier trocken tupfen und grob würfeln. Sojadrink und Öl in ein hohes Mixgefäß gießen. Stabmixer in Mischung stellen und auf höchster Stufe langsam durch die Sojadrink-Öl-Mischung nach oben ziehen. Rote-Bete-Würfel und alle übrigen Zutaten dazugeben und alles auf höchster Stufe pürieren, bis eine homogene Sauce entstanden ist. Sauce bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Mini-Fladenbrote vom Grill

#### Zutaten (für zehn Brote)

400 g Weizenmehl (Type 405 oder 550) + 1 EL für die Arbeitsfläche  
3/4 TL Salz  
2 TL Schwarzkümmel  
1 TL Pfeffer  
1 TL getrockneter Rosmarin  
1 gestr. TL Backpulver  
2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup  
180 - 200 ml lauwarmes Wasser  
3 EL neutrales Pflanzenöl

#### Zubereitung

Mehl, Salz und die übrigen Gewürze sowie Backpulver gut mischen. Flüssige Zutaten zugeben und mit Knethaken des Handrührgerätes oder Stiel eines Holzlöffels zu einem Teig verkneten. Anschließend mit den Händen glattkneten, eine lange Rolle formen und Teig in zehn Stücke schneiden. Teiglinge auf leicht bemehlter Arbeitsfläche circa einen halben Zentimeter dick ausrollen. Brote für 45 bis 60 Sekunden grillen, bis die Oberseite Blasen wirft. Dann wenden und 20 bis 30 Sekunden von der anderen Seite garen. Vom Grill nehmen und bis zum Servieren mit einem Tuch bedecken.

## **Tomaten-Rauchmango-Spieße**

Zutaten (für vier Spieße)

140 g feste Mango

1/3 TL Flüssigrauch und 1/2 TL Salz (alternativ 1/2 bis 3/4 TL Rauchsatz)

2 TL naturtrüber Apfelessig

1 EL Teriyaki-Sauce

12 Kirschtomaten (ca. 200 g)

### **Außerdem**

4 Schaschlikspieße aus Holz oder Metall

### **Zubereitung**

Mango schälen und in zwölf mundgerechte Stücke schneiden. Flüssigrauch und Salz (oder Rauchsatz) mit Apfelessig und Teriyaki-Sauce mischen und über Mangostücke gießen. Gut umrühren und zugedeckt im Kühlschrank circa drei Stunden ziehen lassen.

Holzspieße 30 Minuten vor der Zubereitung in Wasser einlegen. Tomaten waschen und abtropfen. Jeweils drei Tomaten und drei Mangostücke abwechselnd auf die Spieße stecken. Von jeder Seite zwei bis drei Minuten grillen (bis die Tomaten aufplatzen) und servieren.

## **Veggie Spieße**

Zutaten (für vier Spieße)

### **Für die Spieße**

170 g Räuchertofu

1 mittlere Zucchini à ca. 200 g

1 kleine Aubergine à ca. 190 g

1 mittlere Zwiebel

1 rote Paprika

### **Für die Marinade**

3 EL Rapsöl

5 EL Pils

2 geh. TL Senf

2 EL Teriyaki-Sauce

2 TL Paprikapulver

### **Außerdem**

4 Schaschlikspieße aus Holz oder Metall

Salz

### **Zubereitung**

Holzspieße 30 Minuten vor der Zubereitung in Wasser einlegen. Tofu mit einem Küchentuch gut trocknen, sodass keine Flüssigkeit zurückbleibt. Tofu in circa eineinhalb mal drei Zentimeter große Stücke schneiden. Zutaten für die Marinade gut verrühren und Tofu darin einlegen. Bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Gemüse waschen und abtropfen. Enden der Zucchini gerade abschneiden und Zucchini in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Aubergine in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden und sehr weiches Kerngehäuse abschneiden. Zwiebel schälen und in circa eineinhalb Zentimeter dicke Spalten schneiden. Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zucchini- und Auberginenstücke in einer Schüssel mit einem halben Teelöffel Salz vermengen und für circa 30 Minuten ziehen lassen. Danach mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. Zucchini- und Auberginenstücke zum Tofu und der Marinade geben, gut umrühren und anschließend mit Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf die vorbereiteten Spieße stecken. Jede Gemüsesorte pro Spieß zweimal verwenden.

Spieße von jeder Seite in der heißesten Temperaturzone des Grills für einige Minuten grillen, danach gegebenenfalls in der indirekten Hitze ziehen lassen. Bei Verwendung eines Kugelgrills am besten für einige Minuten den Deckel auflegen.