Vegetarisch Grillen

Gemüse & mehr vom Grill

INHALT

01. Gefüllte Champignons

02. Extravagante Gemüsespieße

03. Maiskolben mit Butter und Limette

04. Gegrillter weißer Spargel

05. Grillkäse-Spieße

06. Gegrillte Zucchini

Vegetarisch grillen kann so lecker sein! Dabei gibt es unzählige Möglichkeiten, sich kreativ auszutoben. Seien es klassische Maiskolben, gefüllte Pilze oder Spieße. Wir verraten dir unsere Lieblingsrezepte, mit denen auch ohne Fleisch keine Langeweile beim Grillen aufkommt.

Koch-Mit wünscht guten Appetit!

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS VOM GRILL

Zutaten

- 12 große Champignons
- 1 Zwiebel
- 150 g mittelalter Gouda
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- 4 EL gemischte Tiefkühlkräuter

Zubereitung

Schritt 1
Champignons putzen. Anschließend die Stiele herausbrechen und die Champignons mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen.

Schritt 2
Die Zwiebel schälen und fein hacken.
Den Gouda in zwei gleich große Stücke teilen. Eine Hälfte grob, die andere Hälfte fein reiben. Crème fraîche in ein Schälchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tiefkühlkräuter, Zwiebeln und fein geriebenen Käse zugeben und alles gut verrühren.

Schritt 3
Die ausgehöhlten Champignonköpfe mit der Käsemasse füllen. Anschließend gibst du auf jeden Pilz etwas von dem grob geriebenen Gouda. Damit dir der geschmolzene Käse nicht in den Grill läuft, solltest du eine Alu-Grillschale oder etwas Folie verwenden. Setze die gefüllten Champignons darauf und grille sie für etwa zehn Minuten.

Gemüsespieße vom Grill

Zutaten

- 1 Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 3-5 Schalotten
- 8 Champignons
- 4 Stangen Lauchzwiebeln
- 8 Kirschtomaten
- 4 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

Schritt 1
Zuerst das Fruchtfleisch der Avocado in dickere Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine abspülen, dann jeweils längs halbieren und in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen und in grobe längliche Stücke schneiden.

Schritt 2
Nun das Gemüse vorsichtig auf die Spieße schieben. Die Tomaten waschen und jeweils als Ende eines jeden Gemüsespießes aufspießen.

Öl mit Gewürzen deiner Wahl – z. B. Paprikagewürz, Salz, getrocknete italienische Kräuter und etwas Chili – vermengen. Die Gemüsespieße mit dem Öl einpinseln und in einen passenden Behälter legen und dort 20 Minutn ziehen lassen.

Schritt 3
Zum Schluss die Gemüsespieße grillen, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist und das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat.

Maiskolben mit Butter und Limette

Zutaten

- 2 Maiskolben, vorgegart
- 100 g Butter, Zimmertemperatur
- 1 TL Limettensaft
- Etwas Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1
Die Maiskolben aus der Packung nehmen und kurz mit einem Tuch abwischen. Anschließend die Butter in eine Schüssel geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Petersilie und Limettensaft zur Butter geben. Dann mit Salz würzen und alle Zutaten gründlich vermengen.

Schritt 2
Die Maiskolben mit einem Pinsel mit der Butter bestreichen und dann auf den heißen Grill legen. Die Kolben so lange grillen, bis der Mais rundherum schön braun wird. Währenddessen regelmäßig mit der Butter bestreichen. Abschließend die Kolben mit Salz und Pfeffer würzen.

Gegrillter weißer Spargel

Zutaten

- 12 Stangen Spargel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Teelöffel weißer Pfeffer
- 0,5 Teelöffel Muskatnuss, gerieben
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian

Zubereitung

Schritt 1
Zu Beginn den Spargel schälen und das Bodenstück wegschneiden. Anschließend die Stangen längs halbieren.

Schritt 2
Eine Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken. Thymian und Rosmarin waschen und grob hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Muskat und weißem Pfeffer vermengen. Den Spargel damit würzen und 20 Minuten marinieren lassen.

Schritt 3
Die Spargelstangen vorsichtig auf den Rost oder den Kontaktgrill legen und grillen, bis sie weich, aber noch bissfest sind und eine leichte Bräunung haben. Am Ende noch mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Grillkäse-Spieße mit Paprika & Zwiebel

Zutaten

- 500 g Grillkäse
- 5 EL Olivenöl
- Kleiner Bund frischer Thymian
- 3 frische Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer und Salz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika

Zubereitung

Schritt 1
Wasche die Kräuter. Trenne die Rosmarin-Nadeln vom Ast und zupfe die Thymian-Blätter ab. Schneide beides klein und gib die Kräuter in eine Schüssel. Presse die beiden Knoblauchzehen hinein und gib das Olivenöl hinzu. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Wende den Grillkäse in der Marinade, sodass er von allen Seiten benetzt ist. Lasse den Grillkäse ein bis zwei Stunden darin ziehen.

Schritt 2
Schneide den marinierten Grillkäse in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebel, viertel sie und teile die Viertel in einzelne Scheiben. Wasche außerdem die Paprikas, entkerne sie und schneide sie ebenfalls in mundgerechte Stückchen.

Schritt 3
Nun die marinierten Grillkäse-Würfel im Wechsel mit Zwiebeln und Paprika aufspießen. Das wiederholst du, bis alle Spieße gut bestückt sind. Lege die Grillkäse-Spieße auf den heißen Grill und wende sie regelmäßig.

GEGRILLTE ZUCCHINI

LECKER MARINIERT

Zutaten

- 3 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 120 ml Olivenöl
- 1 kleines Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 100 g Feta
- 20 g Pinienkerne

Zubereitung

Schritt 1
Gib das Olivenöl in eine Schüssel und presse die Knoblauchzehen hinein. Wasche die Petersilie und hacke sie fein. Gib die Petersilie zum Öl und rühre alles gut durch. Wasche die Zucchini, schneide die Enden weg und den Rest in circa 1 cm dicke Scheiben.

Schritt 2
Die Zucchinischeiben in die Schüssel zur Marinade geben und alles vermengen, so dass jedes Zucchinistück von Öl ummantelt ist. Für gut eine Stunde durchziehen lassen.
Die Zucchini anschließend grillen, bis sie weich ist und ein schönes Grillmuster hat.

Schritt 3
Währenddessen die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Den Feta über die gegrillte Zucchini bröseln und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Impressum

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:
MMS E-Commerce GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Dr. Sascha Mager, Timo Emmert
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:
E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:
Dr. Sascha Mager, Timo Emmert
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Mircafar Mirzayev.
Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per
E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com
Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de
Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Seite 1+2: ©stock.adobe.com/Asya
Seite 3+4: ©stock.adobe.com/Kseniya & ©stock.adobe.com/timolina
Seite 5: ©stock.adobe.com/Dar1930
Seite 6: ©stock.adobe.com/Olena Mykhaylova
Seite 7: ©stock.adobe.com/Foodlovers
Seite 8: ©stock.adobe.com/Asya
Seite 9+10: ©stock.adobe.com/anna_shepulova
Seite 11+12: ©stock.adobe.com/timolina