

VEGETARISCHE GRILLREZEPTE

Rezepte von Koch Mirko Reeh von der „Kochwelt Mirko Reeh“ in Frankfurt

Tofu mit einer Grünen-Soße-Marinade (vegan)

Zutaten:

1 Tofu Block

Öl, Apfelessig, frische Kräuter der „Grünen Soße“

Salz und Pfeffer

etwas Chili-BBQ-Soße

Zubereitung:

Einen Tofu-Block vorsichtig in gleichmäßige Scheiben schneiden. Für die Marinade: Öl, Apfelessig, frische Kräuter der „Grünen Soße“ klein hacken mit Pfeffer, etwas Salz und einer Chili-BBQ-Soße mischen. Das ganze gut verrühren und mit einem Löffel auf die Tofu-Scheiben geben.

Bärlauch-Chili auf Tempeh (vegan)

Zutaten:

1 Tempeh-Block

Senf, Öl, Apfelessig, frischer Bärlauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen, die mit einem Schimmelpilz beimpft wurden. Sieht ein bisschen aus wie Camembert – ist aber eben aus Soja. Den Tempeh-Block in gleichmäßige Scheiben schneiden. Für die Marinade: Senf, Öl, Apfelessig, frischen Bärlauch klein hacken mit Pfeffer und etwas Salz mischen. Wer

mag kann ein bisschen Essig-Chili-BBQ-Soße dazugeben – für den rauchigen Geschmack, denn die Chilis aus der Soße wurden geräuchert.

Wichtig: Bei Öl unbedingt darauf achten, dass es auch hochoverhitzbar ist, denn auf dem Grill können Temperaturen von über 200 Grad erreicht werden. Oft sind kaltgepresste Öle nicht so stark erhitzbar. Hier also unbedingt die Angaben auf der Öl-Flasche beachten.

Die Marinade kommt auf die Tofu- bzw. Tempeh-Scheiben oben drauf. Damit keine Marinade in die Glut tropft, können anstelle von Alufolie umweltfreundliche und gesunde Alternativen verwendet werden: zum Beispiel feuerfeste Glasschalen, Edelstahlpfännchen oder auch Maisblätter, die zuvor mehrere Stunden eingeweicht werden müssen.

Das Ganze kann nun ab auf den Grill. Oder auch für circa zwei Tage im Kühlschrank zwischen gelagert werden. Die Scheiben werden nicht gewendet, sondern nur von unten erwärmt. Wer einen hat: kann den Deckel an seinem Grill schließen.

Hafer-“Frikadellen“ (vegetarisch)

Zutaten:

Rote Beete

2 Eier

Schafskäse

Lauchzwiebeln

Haferflocken

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rote Beete wird in sehr kleine Stücke geschnitten, zwei Eier werden aufgeschlagen, ein Stück Schafskäse wird zerbröseln, Lauchzwiebeln kleingeschnitten. Alles wird mit Haferflocken vermengt, noch etwas Salz und Pfeffer kann dazugegeben werden. Die Masse wird mit einer Form zur Frikadelle gepresst. Fertig.