

WISSENSHÄPPCHEN

Podcast Folge #15: Würstel ohne Wurst

Vegetarische Grillrezepte

Gegrillte Zwetschken-Halloumi-Spieße

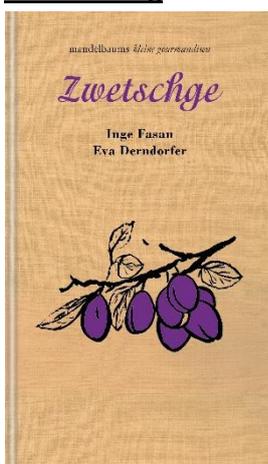
Neben Tofubratwürsteln sind diese Spießchen DAS Lieblings-Grillrezept meiner Tochter!

Das Rezept funktioniert mit frischen oder eingefrorenen Zwetschgenhälften (das Auftauen muss aber sorgfältig passieren, damit die Zwetschgen nicht zu viel Saft lassen).

Zutaten für 8 Spießchen:

200 g Halloumi oder anderer Grillkäse, 8 große Zwetschgen, 1 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, 1 EL frisch gepresster Orangensaft, Pfeffer, 8 Schaschlikspießchen

Zubereitung:



Den Halloumi der Länge nach halbieren und anschließend jede Hälfte in vier ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden (die Stücke müssen dick genug sein, um beim Aufspießen nicht zu brechen). Die frischen Zwetschgen halbieren bzw. alternativ 16 Zwetschgenhälften auftauen. Auf jedes Spießchen zuerst eine Zwetschgenhälfte, dann ein Stück Grillkäse und nochmals eine Zwetschgenhälfte aufspießen.

Aus Olivenöl, Ahornsirup, Orangensaft und Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Spießchen beidseitig mit der Marinade einpinseln und einige Minuten grillen oder in der Pfanne braten, dabei zwischendurch wenden.

Rezept aus meiner Gourmandise „Zwetschge“, mit I. Fasan, Mandelbaum Verlag 2025.

Gegrillte Maiskolben

Frischer Mais schmeckt um ein Vielfaches besser als vorgegarter, vakuumierter Mais!

Zutaten:

frische rohe Maiskolben (Zuckermais), 1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung:

Maiskolben schälen und von den Fäden befreien, waschen und in 3-4 Teile schneiden. In reichlich Wasser mit einer Prise Zucker ca. 20 Minuten weichkochen. Dann ca. 10 Minuten auf den Grill legen und etwas salzen.



Gegrillte Wassermelone



Zutaten:

Wassermelone (rot oder gelb)

Zubereitung:

Die Melone in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und die Schale entfernen. Grillen, bis die Melone Spuren vom Grillrost aufweist.

Rezept aus meinem Buch „Farben essen“, mit M. Gruber, Maudrich Verlag 2015.

Gegrillte Avocado



Zutaten:

1 Avocado, etwas Zitronensaft, Salzflöcken.

Zubereitung:

Avocado halbieren, mit einem Esslöffel aus der Schale heben, entkernen, mit Zitronensaft benetzen, salzen, einige Minuten mit der Schnittfläche am Grill legen, bis Spuren des Grills sichtbar sind.

Gegrillte Pfirsichhälften



Zutaten:

Große, reife, süße Pfirsiche oder Marillen (Aprikosen)

Zubereitung:

Pfirsiche halbieren und entkernen, mit der Schnittfläche auf den Grill legen und einige Minuten grillen. Mit einer Kugel Eis oder etwas Joghurt und Zimt (wie am Bild) genießen.