

Vegetarisches Grillen bringt eine Vielzahl an neuen Genüssen. Sie sind keineswegs nur auf vegetarische Bratwürste und Tofu-Schnitzel angewiesen.

Tipps zum vegetarischen Grillen!

Gemüse wie Maiskolben, Kartoffeln, Champignons, Fenchel, Paprika, Zwiebel, Tomaten, Zucchini oder Auberginen sind eine echte Bereicherung auf dem Rost. Dicke, harte Gemüse mit langer Garzeit wie Maiskolben oder Bohnen sollten vorgekocht werden.



Obst-Fans können Früchte mit festem Fruchtfleisch wie Ananas, Birnen, Kiwi oder Äpfel grillen. Bananen können Sie gleich in der eigenen Schale zubereiten.

Käse und bestimmte Salate wie Radicchio lassen sich bei schonender Hitzezufuhr gut grillen. Aber bitte am Rand des Rostes oder noch besser in einer Grillschale garen.

Die richtige **Marinade** verleiht dem Gemüse die pikante Würze und sorgt für ausreichend Feuchtigkeit. Sie überzieht das Gemüse mit einer schützenden Fettschicht, die es schön bräunen lässt. Bestandteile einer solchen Marinade sind z.B. Öl, Kräuter, Curry, Paprika, Knoblauch etc..

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ihre Ernährungsberaterin



Sandra Schwenke

- Diätassistentin (VDD-zertifiziert)
- Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB
- Zusatzqualifikation enterale Ernährung/VDD

Katholisches Klinikum Bochum

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
(Direktor: Prof. Dr. med. W. Uhl)
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie
(Direktor: Prof. Dr. med. E. Stockfleth)

Betriebsstätte St. Josef-Hospital
Gudrunstraße 56
44791 Bochum
Haus B, 1. Etage

Telefon 0234 / 509-3815
Telefax 0234 / 509-3818
ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de

Sprechzeiten

montags bis freitags von 8:00 bis 15:00 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung bieten wir für Berufstätige auch spätere Beratungstermine an.

Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Vegetarisch Grillen

Wissenswertes und Rezepte für Einsteiger/innen



Die Grillsaison hat begonnen!

Wenn die Tage länger und wärmer werden, sitzen viele „Grillmeister“ schon wie auf glühenden Kohlen und wollen endlich wieder Grillen. Zum guten Gelingen haben wir Ihnen einfache Rezepte zusammengestellt.

Gemüsespieße vom Grill

Zutaten: (4 Portionen)

1 rote und 1 gelbe Paprika, 1 Zucchini, 8 mittelgroße Champignons, 1 Gemüsezwiebel, 8 Kirschtomaten, 8 Salbeiblätter, fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure, Pfeffer, Olivenöl, Cocktailspieße aus Holz oder Edelstahl



Zubereitung:

Paprika und Zucchini waschen, in große Würfel schneiden. Champignons je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Gemüsezwiebel pellen und in Stücke schneiden. Das Gemüse abwechselnd mit den Kirschtomaten und dem Salbei auf Spieße stecken. Bei milder Hitze ca. 8 Minuten grillen. Dann salzen und pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
pro Portion: 105 Kalorien

Gegrillte Artischocken

Zutaten: (4 Portionen)

4 kleine Artischocken
fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure
1 Essl. frischer Zitronensaft, 4 Essl. Olivenöl
1 Essl. Italien Würzmischung
1 Essl. Knoblauch-Würzpaste

Zubereitung:

Artischocken waschen, putzen und halbieren. Kochwasser mit Zitronensaft und Salz abschmecken und Artischocken ca. 10 Minuten darin vorgaren. Olivenöl mit den Würzmischungen und Salz verrühren. Artischockenhälften damit bestreichen und auf dem Grill unter häufigem Wenden ca. 10–12 Minuten grillen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 Essl. Sonnenblumenöl
200 g Ketchup
2 Essl. Hot-Chili-Würzpaste
Pfeffer weiß gemahlen
1 Essl. Schnittlauchröllchen
1 Essl. Petersilie
1 Teel. Zucker

Zubereitung:

Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln, mit Öl, Ketchup und den anderen Zutaten verrühren und zu den gegrillten Artischocken servieren.

Tipp:

Dazu schmecken gegrillte Brotscheiben belegt mit einer Mischung aus Tomatenwürfeln und italienischen Kräutern.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Portion: 255 Kalorien

Vegetarische Grillspezialitäten

Zutaten: (8 – 10 Personen)

4 frische Maiskolben
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
4 Tomaten, 4 junge Zucchini, 4 Kohlrabi
4 Fenchelknollen
100 ml Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle, fein gewiegte Petersilie, fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure

Zubereitung:

Die Maiskolben etwa 10 Minuten in ungesalzenem Wasser vorkochen. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse waschen, putzen und gut abtrocknen. Paprika in Hälften oder Ringe schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Fenchelknollen und Kohlrabi in Stücke oder Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Öl bepinseln, pfeffern, salzen und unter mehrmaligem Wenden auf dem Rost grillen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und zum Schluss kurz mitgrillen lassen. Die Grillzeit beträgt je nach Größe des Gemüses ca. 8–10 Minuten. Nach dem Grillen mit fein gewiegter Petersilie oder anderen Kräutern bestreuen.

Dazu servieren Sie:

je 1 Becher Kräuter Crème fraîche und Knoblauch Crème fraîche sowie knuspriges Brot nach Wahl

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Portion: 285 Kalorien

Guten Appetit!