

Vegetarische/vegane Grillalternativen



Zutaten:

- | | |
|---|--|
| 1 Becher Creme Vega | Vegane Butter (Alsan) |
| 1 TL Curry | Semmelbrösel |
| 1 Messerspitze Cayenne Pfeffer | 1 Hand voll Bärlauch |
| 1 TL Agavendicksaft | 1 Bund frischer Oregano |
| 1 Limette | (vegane) Reibekäse/Parmesan bei Bedarf |
| 1 Bund Frühlingslauch | 1 rote Paprika |
| 500g kleine Kartoffeln (z.B. „Drillinge“) | 1 Zucchini |
| Olivenöl | 1 Rote Zwiebel |
| Salz, Pfeffer | 2 vorgekochte Maiskolben |
| Thymian & Rosmarin getrocknet | 1-2 Knoblauchzehe(n) |
| 1 Bund grüner Spargel | |
| 1 Schale Champignons | |
| 4 Fleischtomaten | |

Für die Currysauce/Dip: Creme Vega, Currypulver, Cayennepfeffer, Agavendicksaft und den Saft einer Limette in einer Schüssel gut verrühren. Den Frühlingslauch waschen, in feine Ringe schneiden und mit unter die Masse heben. Ein paar Ringe zum Garnieren aufbewahren und auf den Dip streuen, wenn ihr ihn in eine schöne Schüssel umgefüllt habt.

Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und in eine große Schüssel geben. Dazu 3 EL Olivenöl, je ½ TL getrockneten Thymian und Rosmarin und Salz und Pfeffer. Alles gut vermengen & beiseite stellen.

Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen (so entfernt ihr nur das wirklich Un genießbare) und mit einem Sparschäler schälen (bei grünem Spargel nie den ganzen Spargel schälen, sondern wirklich nur die unteren Enden!). Nun die Stangen am hinteren Ende mit einem Schaschlik Spieß aufspießen. 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und den Spargel damit einstreichen. Ebenfalls beiseite Stellen.

Für die Füllung der Champignons und Fleischtomaten: Dafür mischt ihr in einer kleinen Schüssel 4 EL weiche vegane Butter und 6 EL Semmelbrösel und schmeckt die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.

Im Anschluss den Bärlauch waschen, schleudern und fein hacken. Auch den frischen Oregano fein hacken. Halbiert nun eure Butter-Masse und gebt sie in 2 getrennte Schüsseln. In die eine Schüssel gebt ihr **die Hälfte** des gehackten Bärlauchs, in die andere den Oregano. Beides gut vermengen.

Den restlichen Bärlauch könnt ihr mit 3-4 EL Butter, Salz und Pfeffer zu einer leckeren Bärlauch-Butter vermengen. Diese passt wunderbar später zu den Kartoffeln.

Die Fleischtomaten mit einem Messer aushöhlen und mit der Oregano-Masse füllen.

Den Strunk der Champignons entfernen, sodass eine Mulde entsteht und diese mit der Bärlauch-Masse füllen. Wer möchte kann über die Tomaten und die Champignons jeweils noch etwas (veganen) Käse streuen.

Am besten jetzt den Grill anmachen ☺

Für die Gemüsespieße: Die Paprika halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und die Hälften gut waschen. Anschließend in etwa 4 x 4 cm große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, den Strunk entfernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, der Länge nach halbieren, die Hälften nochmals der Länge nach halbieren und die Viertel in der Mitte nochmal durchschneiden. So entstehen etwa 2 x 2 cm große Scheiben. Die Maiskolben in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse immer abwechselnd auf Schaschlik-Spieße aufspießen. In einer kleinen Schüssel 3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1-2 gepresste Knoblauchzehen vermengen und die Spieße mit dieser Mischung einpinseln.

Nun habt ihr: die Kartoffeln, die Gemüsespieße, die gefüllten Tomaten und Champignons, die Spargel-Spieße und die beiden Dips (Bärlauch-Butter und Currysauce) vorbereitet.

Alles (bis auf die Dips :D) goldbraun grillen und zusammen mit den Dips und einem erfrischenden Sommer-Getränk genießen. Guten Appetit!