

Grillen ohne Fleisch und ohne Alu

Mon, 05/31/2021 - 10:48

Zunehmend mehr Menschen ernähren sich vegetarisch, ohne Fleisch und Fisch, oder vegan, also vollständig ohne tierische Lebensmittel. Auf das Grillen müssen sie deswegen nicht verzichten: auf den Rost kommen eben verschiedene Gemüsearten, kombiniert mit Käse oder Tofu, Maiskolben, Kartoffeln und Süßkartoffeln.

„Besonders gut zum Grillen eignen sich Zucchini, Gemüsepaprika, Auberginen (Melanzane), Pilze, Kürbis, Karotten und Kohlrabi. Sie enthalten verglichen mit anderen Gemüsearten weniger Wasser und behalten ihre Form auch beim Erhitzen“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Zum Verfeinern und als Schutz vor dem Austrocknen bestreicht man das Gemüse am besten mit einem hitzebeständigen Öl, mit Kräuterbutter oder einer Marinade. Gewürzt wird je nach Geschmack mit Rosmarin, Thymian, Origano oder anderen Kräutern, mit Pfeffer, Knoblauch oder Zitronensaft und erst kurz vor dem Servieren mit Salz. Anstatt für Umwelt und Gesundheit bedenkliche Aluminiumfolie und Alugrillschalen zu verwenden, kann man das Gemüse in gefettetes Backpapier einpacken und so auf den Rost legen oder in eine wieder verwendbare Grillschale aus Edelstahl legen. In gefettetes Backpapier lassen sich auch vorgegarte Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Maiskolben gut einwickeln.

Zum Grillen geeignete Käsearten sind Weichkäse wie Camembert und Tomino oder „exotischere“ Spezialitäten wie griechischer Feta oder zypriotischer Halloumi. Um zu vermeiden, dass Fett vom Grillgut in die Glut tropft, kann der Käse mit etwas Öl oder Marinade in hohles oder ausgehöhltes Gemüse, beispielsweise in eine Paprikahälfte, gefüllt oder in Mangold-, Kohl-, Rhabarber- oder ungespritzte Weinblätter gewickelt und so gegrillt werden.

Sehr schmackhaft sind auch Gemüsespieße mit Stücken von Zucchini, Paprika, Champignons und Feta-Würfeln. Für vegane Gemüsespieße eignet sich anstelle von Käse marinierter Tofu oder Räuchertofu. Ein besonderes Geschmackerlebnis für Jung und Alt ist Stockbrot. Dafür wird ein länglich gerolltes Stück Brotteig um die Spitze eines Stockes gewickelt und so lange über die Glut gehalten, bis es gebacken ist.