



VEGANUARY BBQ MINI KOCHBUCH

Pflanzliche Grillrezepte, die Tiere und Klima schützen



VEGANUARY 



CHORIZO-GRILLSPIESSE

MIT DER VEGANEN GRAN CHORIZO VON WHEATY

ZUTATEN

für ca. 6 Spieße

Barbecue-Sauce

- ½ Knoblauchzehe
- ¼ rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 100 g passierte Tomaten
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

Marinade

- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver

Spieße

- 2 Paprikaschoten (rot und orange)
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- Wheaty Vegane Gran Chorizo
- 1 Handvoll Kirschtomaten

Außerdem

- Holz- oder Metallspieße

ZUBEREITUNG

Für die Barbecue-Sauce Knoblauch und Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. 3 bis 4 Minuten leicht anbräunen lassen. Tomaten, Essig, Ahornsirup, Sojasauce und Paprikapulver hinzufügen. Zum Kochen bringen und auf schwacher Hitze 10 Minuten reduzieren lassen. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen. Die Sauce kann anschließend im Kühlschrank (z. B. in einem Schraubglas) aufbewahrt werden.

Für die Marinade alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen.

Für die Spieße Paprika und Zucchini waschen, Zwiebel schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Vegane Chorizo in mundgerechte Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen. Gemüse- und Chorizo-Stücke abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Mit der Marinade beträufeln und mindestens 10 Minuten marinieren lassen. Schließlich auf dem Grill (oder in der Pfanne) ca. 5 Minuten garen und bräunen, dabei regelmäßig wenden. Die heißen Spieße mit der Barbecue-Sauce servieren.



LIMETTEN-AVOCADO-AIOLI

EIN REZEPT VON CARINA WOHLLEBEN

ZUTATEN

für 1 Glas (ca. 200 ml)

1 Bio-Limette

1 reife Avocado

1 Knoblauchzehe

100 ml Sonnenblumenöl

50 ml Sojamilch

1 TL Senf

Salz

ZUBEREITUNG

Die Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen.

Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.
Die Knoblauchzehe abziehen.

Das Sonnenblumenöl und die Sojamilch in ein hohes Rührgefäß geben. Den Senf, die Knoblauchzehe, den Limettensaft und den Limettenabrieb hinzufügen.

Einen Pürierstab in die Flüssigkeit tauchen und beim Pürieren nach oben ziehen, bis sich die Konsistenz festigt.

Die Avocadowürfel und etwas Salz nach Belieben hinzufügen. Alles zu einer homogenen Creme pürieren.
Aioli anschließend in ein sauberes Glas füllen und kühl aufbewahren.



SOMMERROLLEN MIT GRILLKÄSE

MIT DEN VEGA LECKER PFANNEN-TALERN VON RÜCKER

ZUTATEN

für 4 Portionen

Sweet-Chili-Sauce

100 g Möhren

30 g frischer Ingwer

1 rote Chilischote

80 g Zucker

100 ml Apfelessig

Sommerrollen

1 Bund Thai-Basilikum (alternativ Basilikum oder Minze)

1 große reife Mango

1 Salatgurke

80 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen

6 Rücker Vega Lecker Pfannen-Taler

12 Reispapierblätter

ZUBEREITUNG

Für die Sweet-Chili-Sauce Möhren und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Zusammen mit Zucker und Essig 3 Minuten kochen und anschließend abkühlen lassen.

Für die Sommerrollen Basilikum waschen und Blätter zupfen. Mango schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch der Mango sowie die Gurke in ca. 3 bis 4 mm dicke und ca. 7 bis 8 cm lange Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken.

Die Pfannen-Taler jeweils 2 bis 3 Minuten pro Seite kross grillen oder braten und anschließend in dünne Streifen schneiden.

Jeweils ein Reispapier kurz in heißes Wasser tauchen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Am unteren Rand eine kleine Menge gegrillte Pfannen-Taler, Basilikum, Gurken- und Mangostreifen sowie Erdnüsse aufhäufen. Die Füllung einwickeln, dabei die Seiten des Reispapiers einschlagen.

Die Sommerrollen zusammen mit dem Dip servieren. Nach Wunsch mit Thai-Basilikum sowie weiteren Erdnüssen garnieren.



MANGO-CASHEW-EIS

EIN REZEPT VON SIMPLY VEGAN

ZUTATEN

für 6 Eis am Stiel

Eis

½ Mango

1 Orange

100 ml Haferdrink

100 g Sojajoghurt Natur (ungesüßt)

50 g Cashewkerne

3 EL Agavendicksaft

1 Prise gemahlene Vanille

Außerdem

Förmchen für Eis am Stiel
(6 Eis am Stiel, ca. 450 ml)

ZUBEREITUNG

Mango schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Orange schälen und in Stücke schneiden. Die Fruchtstücke mit Haferdrink, Sojajoghurt und den Cashewkernen in einen Standmixer geben.

Mit Agavendicksaft süßen und Vanille hinzugeben. Anschließend im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Wenn kein Hochleistungsmixer zur Hand ist, Cashewkerne vorher einige Stunden in Wasser einweichen, damit die Masse cremig wird.

Masse noch einmal abschmecken und nach Belieben nachsüßen, anschließend in die Eisförmchen füllen (z. B. 6 Eis am Stiel, 450 ml). Im Gefrierschrank über Nacht gefrieren lassen.



GEMÜSESPIESSE MIT KICHERERBSEN-TOFU

MIT DEM SMOKEY TWIST TOFU VON OMAMI

ZUTATEN

für ca. 6 Spieße

Spieße

4–5 braune Champignons

Je ½ Paprika aller Farben

½ Zucchini

½ rote Zwiebel

200 g omami smokey twist Tofu

3 EL Olivenöl

½ Knoblauchzehe

Außerdem

Holz- oder Metallspieße

ZUBEREITUNG

Champignons, Paprika und Zucchini waschen bzw. putzen, Zwiebel schälen. Champignons vierteln, Paprika in große rechteckige Stücke, Zucchini in dicke Scheiben und Zwiebel in große Stücke schneiden. Tofu in große Würfel schneiden.

Das Gemüse und den Tofu in einer großen Pfanne mit etwas Öl ca. 3 bis 4 Minuten scharf vorbraten. Anschließend etwas auskühlen lassen und dann Tofu und Gemüse abwechselnd auf die Grillspieße stecken.

Das Olivenöl in eine kleine Schale gießen und den Knoblauch dazu pressen. Vermengen und 5 bis 10 Minuten durchziehen lassen.

Die Gemüsespieße auf den heißen Grill legen und nach etwa 2 bis 3 Minuten mit dem Knoblauchöl bepinseln. Regelmäßig wenden und weiter bepinseln, bis sie von allen Seiten goldbraun sind.

Heiß servieren, zum Beispiel zu einem grünen Salat und frischem Baguette oder Ciabatta.



KARTOFFELSALAT MIT EDAMAME

MIT DER VEGAN MAYO VON HELLMANN'S

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1–2 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 Dose Edamame (Sojabohnen, Abtropfgewicht ca. 130 g)
- 1 Bund Dill
- 250 g Hellmann's Vegan Mayo
- 1 EL Senf
- 2 EL heller Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln gut waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten garkochen. Abgießen und abkühlen lassen.
- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kartoffeln halbieren und mit den Zwiebelringen in einer Pfanne im heißen Rapsöl leicht anbraten.
- Edamame abgießen sowie den Dill waschen und hacken.
- Für das Dressing Hellmann's Vegan Mayo mit Senf und Balsamicoessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hälfte des gehackten Dills unterrühren.
- Kartoffeln mit Zwiebeln und Edamame auf Tellern anrichten und das Dressing darüber verteilen. Mit dem restlichen Dill garnieren.

BEREIT FÜR DEIN VEGANES BBQ?

Mehr Tipps fürs vegane Grillen und Infos zum Schutz von Tieren und Klima findest du auf unserer [Website](#). Dort bekommst du auch noch mehr [Rezept-Inspiration](#).

MACH BEI VEGANUARY MIT – KOSTENLOS UND JEDERZEIT!

Weitere Fakten und Tipps rund um die vegane Lebensweise, unser digitales Promi-Kochbuch, pflanzliche Meal Plans und vieles mehr senden wir dir in unserer 31-tägigen Mail-Serie zu. [Starte jetzt vegan durch.](#)

