

„Grünes Grillieren“ – Tipps von den tibits Küchenchefs



„Grünes Grillieren“ – Tipps von den tibits Küchenchefs

1. Gemüse waschen, in gleich grosse Stücke schneiden. Harte Gemüsesorten kurz vorkochen, feines Gemüse allenfalls auf Alufolie legen oder zu einem Päckchen verschnüren.
2. Vor dem Grillieren gut **Marinieren** (mindestens 30 Minuten): Die Basis jeder Marinade bilden Öl (hocherhitzbare, wie z.B. Erdnuss-, Oliven- oder HOLL-Rapsöl), Säure (z.B. Essig, Zitronen- oder Limettensaft), frische Kräuter und Gewürze. Nicht mit Öl sparen, es schützt das Gemüse, das selber keine Fette enthält, vor dem Austrocknen. Beim Salzen ist eine gewisse Vorsicht geboten, denn beim Garen verliert das Gemüse sehr viel Wasser. Bei den Zutaten für die Marinade gilt: Mut zum Risiko, Probieren geht über Studieren ☺.
3. **Achtung:** Gemüse nicht zu heiss grillieren, sonst ist es aussen schwarz und innen noch kalt. Nach dem Grillieren kann das Gemüse sofort gegessen werden.
4. Es eignet sich fast jede **Gemüsesorte** je nach Saison: Die Klassiker sind Auberginen, Zucchini, Peperoni, Champignons (gefüllt oder natur), Maiskolben, Tomaten und Fenchel (in grobe Scheiben geschnitten). Auch einen Versuch wert sind beispielsweise marinierte Randen oder Spargeln (in Folie eingepackt), Gemüsezwiebeln (die Grossen, besonders gut geeignet zum Füllen), Rüebli (grosse vorkochen und in Stücke schneiden, kleine ganz in Folie einpacken), Kürbis oder Kohlrabi (kräftig marinieren, langsam grillieren). Weniger gut geeignet sind Bohnen, Erbsen, Hülsenfrüchte und blättrige Kohlarten.
5. Bei einem **Gemüsespiess** sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Darauf achten, dass jedes Gemüse gleich gross geschnitten ist, unterschiedliche Garzeiten durch Vorkochen ausgleichen. Einige Ideen: Apfel-Auberginenspiess, Cherrytomaten-Champignonsspiess, Mediterraner Spiess mit Auberginen, Zucchini und Cherrytomaten, Champignonsspiess gefüllt mit schwarzen Oliven, Maiskolbenstücke mit Pilzen und Zucchini-scheiben oder kleine Kartoffeln mit buntem Gemüse... Vorgebackene **Falafel** oder **Vadai** sind ebenfalls sehr feine Grillspiess-Zutaten, einfach in Folie einschlagen und ca. 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillieren.
6. **Tofu** ist eine tolle Grillalternative zu Fleisch: Den Tofu in Scheiben schneiden und über Nacht mit einer feinen Curry- oder Tandooripaste marinieren. Herrlich ist auch die Kombination Tofu- und Melonenwürfel. **Paneer** (indischer Frischkäse) ist ebenfalls gut geeignet zum Grillieren. Das Gleiche gilt auch für **Haloumi** (Grillkäse). **Achtung:** Vor dem Grillieren in Alufolie einschlagen und nur kurz auf dem Feuer lassen. Eine tolle Beilagenalternative zu Kartoffeln ist **Polenta**.
7. **Früchte** und **Obst** machen ein Grillfest vitaminreich und farbenfroh. Gut geeignet sind festfleischige Früchte wie Äpfel, Birnen, Bananen, Ananas, Mango, Pfirsiche und Trauben. Der enthaltene Fruchtzucker wird durch die Hitze teilweise karamellisiert. **Dessert-Tipp:** Den Fruchtspiess nach dem Grillieren mit frischem Limettensaft beträufeln und mit einer Kugel Sorbet servieren – ein Traum!
8. **Feine Chutneys**, hausgemachte **Saucen** und **Dips** runden das Grillvergnügen ab.