

Grillvergnügen



Die laue Sommerluft lockt zum geselligen Zusammensein in der Natur, sei es im eigenen Garten, am Waldrand oder an einem kühlenden Gewässer. Mit guter Vorbereitung vermisst auch bei einem vegetarischen Grillplausch niemand Fleisch oder Fisch.

Text und Fotos:
Heinz Knieriemen und Paul Silas Pfyl

Im Zusammenhang mit dem Wort Grillparty denkt jeder sogleich an knusprige Würste und köstlich durchgebratene Pouletschenkel. Schliesslich ist Grillieren laut Brockhaus gleichbedeutend mit Rösten von Fisch, Fleisch oder Würsten. Eingefleischten Grillfans käme es nie in den Sinn, vegetarisch zu grillieren, befürchten sie doch, auf einer vegetarischen Grillparty bei Folienkartoffeln und schwarz gerösteten Brotscheiben zu verhungern oder doch zumindest einen Abend in sehnsüchtigem Verlangen nach Savelat, Bratwurst oder Pouletbein zu verbringen. Mit guter Vorbereitung sowie etwas Phantasie und Kreativität wird jedoch auch die fleischlose Party zu einem stimmungsvollen Sommerbuffet aufgewertet.

ohne Fleisch

Vom Stangenbrot zur Tajine

Wer erst einmal in den Genuss von gegrillten Champignons, gegrillter Zucchini an Erdnussauce, Grillbananen oder Kiwis in Eierlikör-Marinade gekommen ist, kann sich einen Grillabend ohne nicht mehr vorstellen. Denn: Früchte und Gemüse lassen sich so vielfältig zubereiten, dass nie Langeweile aufkommt. Das gilt sowohl für einen spontanen Grillplausch am Bach wie für ein Sommerbuffet mit einer grösseren Gästeschar im eigenen Garten. Je nach Wunsch und Vorlieben lassen sich Mayonaisen, Dips, Kräuterbutter, erfrischende Sommergetränke, Desserts oder Teig für Stangenbrot vorbereiten. Tajine, Grill-Woks oder eine metallene Grillplatte erweitern die Möglichkeiten, um auch spezielle Beilagen zu schaffen. So sind zum Beispiel gusseiserne Grillpfannen für gewisse Grilladen besser geeignet, da aus ihnen kein Fett ins Feuer träufeln kann. Einige, wie die Zucchini-Kartoffel-Hamburger, aber auch Dauerbrenner wie Hörnli-, Kartoffelsalat oder Couscous als Beilage können daheim oder in der Tajine zubereitet werden und so das Buffet noch attraktiver machen. Farbig, froh und vielfältig soll das Grillfest werden.

Vorbereitungen sind wichtig

Ein Sommerbuffet mit Grillplausch braucht einige Vorbereitung, in die auch die Gäste, vor allem Kinder und Jugendliche, mit einbezogen werden können. Es ist selbstverständlich möglich, jedes einzelne Rezept zuzubereiten oder, dem Anlass entsprechend, etwas aufwändiger mit den Vorschlägen ein Buffet zu komponieren. Vielleicht besteht sogar die Möglichkeit, mit einem Lehmbaufachmann einen einfachen Ofen zu bauen, der die besondere Stimmung des offenen Holzfeuers ausstrahlt und weitere Möglichkeiten eröffnet. Besonders vielfältig lassen sich die Tajinen einsetzen.





Tajinen sind Tontöpfe mit einem konisch-spitz zulaufenden beziehungsweise rund gewölbten Deckel, die vor allem bei den Berbern Nordafrikas für die Zubereitung von Fleisch und Gemüse weit verbreitet sind. Selbstverständlich verlieren die Gerichte nichts von der Vielfalt der Aromen, Düfte und ihrem Charme, wenn ganz auf Fleisch verzichtet wird. Tajinen sind vielfältig verwendbar. Jede Wärmequelle – Herd, Backofen, Grill, offene Feuerstelle oder gar Solarkocher – ist ihnen recht. Und

wenn den Tontöpfen dann die exotischen Düfte von Gemüse, Kräutern und Gewürzen entströmen, dann ist das bei den Berbern auch heute noch eine Einladung zu einem gemeinsamen Essvergnügen. Die Tajinen stehen in der Mitte, und die Familienmitglieder und deren Gäste bedienen sich. Nach alter Tradition wird von Hand gegessen, was auch den Handwascheremonien einen tieferen Sinn gibt.

Vor dem ersten Gebrauch wird die Tajine mindestens 4 Stunden in kaltes

Wasser eingelegt. Danach den inneren Topfboden mit etwas Öl einreiben und 20 Minuten im Ofen bei 200 °C einkochen. Nochmals kurz wässern – und jetzt ist die Tajine bereit. Die Tajine muss vor jedem Gebrauch gewässert und mit Öl eingerieben werden. Falls einmal etwas angebrannt ist, mit Essig reinigen. Wenn immer genügend Flüssigkeit vorhanden ist, dürfte ein Anbrennen nicht möglich sein. Auch da gilt: Übung macht den Meister.

REZEPTE

Grundmarinade

1 dl Weisswein; 2 EL Zitronensaft;
1 TL Tamari; ½ TL frisch geraffelter Ingwer;
2 EL frisch gehackte Petersilie; 1 EL frisch
gehackter Knoblauch

Alle Zutaten mischen, eignet sich zum Gemüse marinieren.

Curry-Olivenöl-Marinade

2 dl Olivenöl; 2 EL scharfen Tandoori-Curry; 1 Apfel fein geraffelt; Saft einer halben Orange; 2 EL Kokosraspel oder Kokosmilch; Kräutersalz und Pfeffer

Alles gut zu einer Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lässt sich für alle Grillgemüse verwenden. Wer auf offenem Feuer grilliert, verzichtet

besser auf Marinaden auf Ölbasis, da diese ins Feuer tropft und sich entzündet. Gefahr von Benzpyren-Bildung!

Harissa

Die feurige tunesische Chilisauce Harissa ist vergleichbar mit den indonesischen Sambals. Sie verfeinert – wohldosiert – Gemüse, Grilladen, Salatsaucen, Suppen oder Fladenbrote und ist im Gegensatz zum reinen Chili viel weniger aggressiv und regt die Verdauung und die Stimmung an.

100 g getrocknete oder 150 g frische spitze Chilis; 6 Knoblauchzehen; 5 EL Olivenöl; etwas Meersalz; 4 TL gemahlene oder gemörserte Koriandersamen; 2 TL fein gehackte Minzeblätter

Frische Chilis entkernen und in Stücken in heissem Wasser weich werden lassen, gut abtropfen und mixen. Trockene Chilis zerstoßen oder mörsern (müssen unter Umständen im Ofen noch etwas gedörrt werden). Fein geschnittenen Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken und alle Zutaten mit 5 EL Olivenöl zu einer Paste verreiben. In ein Glas abfüllen, mit etwas Olivenöl bedecken und in Kühlschrank stellen.

Kalte Tomatenvitanaise

70 g Sesampaste (Tahin); 400 g; 10 g Kräutersalz; 3 TL Tomatenpüree; 5 dl Sonnenblumenöl

Die Sesampaste mit dem Tomatenpüree und den Tomaten mixen, den Mixer laufen lassen und das Öl langsam begeben, bis

eine sämige Sauce entsteht. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas Wasser begeben. Mit Salz und Honig abschmecken.

Aufstrich Rote Zora

100 g Butter; 100 g Tomatenmark;
200 g Rüebl, sehr fein gerieben;
1 Knoblauchzehe, gepresst; 2 EL frischer
Orangensaft; 2 TL Tamari; Kräutersalz;
fein gehackter Basilikum

Butter schaumig schlagen, Tomatenmark gut einarbeiten. Rüebl nach und nach zugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Knoblauch, Orangensaft, Tamari, Kräutersalz und Basilikum abschmecken. Feiner Brotaufstrich.

Gefüllte Champignons

8 grosse Champignons; frisches Basilikum;
Kräutersalz; Zitronensaft; 125 g flüssige
Butter; 1 Tomate; 5 Knoblauchzehen

Champignons putzen (nicht wässern), Stiele abdrehen und fein hacken. Tomate in kleine Würfel schneiden und Knoblauch pressen. Alles mit den Champignonstielen mischen und mit Kräutersalz und Zitronensaft würzen. Die Pilze mit der flüssigen Butter beträufeln, auf dem Rost etwa 15 Minuten grillieren und mit dem fein gehackten Basilikum garnieren.

Lassen das Fleisch vergessen:
Légumes farcies



Gemüsespiesse vom Grill

Man kann zum Beispiel Auberginen, Peperoni, Äpfel in Scheiben schneiden, etwa 3 cm dick, dazu Bananen und Zwiebelstücke. Diese abwechselnd auf einen Holzspieß geben. 3 Stunden in der Grundmarinade marinieren. Herausnehmen und auf den Grill geben, mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Gemüsespiesse lassen sich aus verschiedenen Gemüsen und Früchten zusammenstellen.

im Ofen backen, die letzten 10 Minuten ohne Deckel.

Tomaten mit würziger Reisfüllung

8 grosse Tomaten; 200 g Langkornreis,
gekocht; 3 EL Pistazienkerne, grob ge-
hackt; 4 EL Sommerkräuter, was der Gar-
ten hergibt; 4 Knoblauchzehen, gehackt;
2 EL Olivenöl; Salz und Pfeffer

Den Deckel von den Tomaten abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen, ohne die Haut zu verletzen. Den Reis, die Kräuter, das Olivenöl und das Tomatenfruchtfleisch gut vermischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. In die Tomaten füllen und den Deckel draufgeben. Auf dem Grill oder der Grillplatte etwa 20 Minuten grillieren.

Schlangenbrot vom Feuer oder in der Tajine

500 g Dinkelmehl; 20 g Hefe; Salz;
½ TL gemahlener Koriander;
1,5 dl lauwarmes Wasser; 1 EL Olivenöl

Das Mehl mit dem Salz und dem Koriander mischen, die Hefe in dem Wasser auflösen. Mischen mit dem Mehl und dem Öl, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde aufgehen lassen. Nochmals gut durchkneten und eine weitere Stunde stehen lassen. Lange Würste formen und auf einem Stock aufwinden, auf offenem Feuer braten. Je dünner der Teig, desto schneller ist das Schlangenbrot fertig.

Der gleiche Teig kann in der Tajine zu einem Brot gebacken werden. Dazu die Tajine mit etwas Öl einreiben. Den Teig reinlegen und bei 200 °C 50 Minuten

Zucchini-Kartoffel-Hamburger

200 g Zucchini, geraffelt, mit Schale;
Salz und Pfeffer; 400 g Kartoffeln, geraf-
felt, mit Schale; Öl zum Braten
(Eier und Mehl nach Wunsch)

Kartoffeln und Zucchini mit etwas Salz und Pfeffer vermischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Kleine Hamburger formen. In heissem Öl bei mittlerer Hitze im Wok auf dem Grill 10–15 Minuten braten.



- Ja, hiermit bestellen wir
- Tajine Ø 25 cm Fr. 69.00
- Tajine Ø 29 cm Fr. 79.00
- plus Versand Fr. 10.00
- bitte senden Sie uns mehr Informationen über **NATURKRAFTWERKE** und die **TAJINE**
- bitte senden Sie uns Ihre Preisliste

Name, Anschrift, Unterschrift:

bitte einsenden oder faxen

Naturkraftwerke® | CH- 8607 Aathal | FAX 01 972 27 -76 Phone -77 | e-mail: info@naturkraftwerke.com

INTERNET: www.naturkraftwerke.com (mit Shop)

19224-07

Institut für Ernährung und Gesundheit

Paul Silas Pfyl und Claudia Schatz

Ausbildungen:

- Dipl. Ernährungstherapeut
- Dipl. Wickel- und Massagetherapeutin
- Naturheilpraktiker

Seminare:

- Ayurvedisches Kochen
- Praxis in der Küche
- Ayurveda-Entschlackungswochen im Tessin

Praxis:

- Ernährungsberatung, Kräuterwickel und Oelmassagen (EGK anerkannt)

Institut für Ernährung und Gesundheit
Schulungszentrum Inseblick

Seestr. 11, 8805 Richterswil, Tel. 01 786 11 22, Fax 01 786 11 24
E-Mail: info@ieg.ch www.ieg.ch

17164-07

Integrative Körperarbeit IKA

„IKA steht der Persönlichkeitsentwicklung, ist eine Haltung und fördert die soziale Kunst, mit sich und anderen in Beziehung zu treten.“

Das Buch zur IKA

„Integrative Körperarbeit – ein Handbuch mit praktischen Übungen“
ISBN 3-906781-04-6 Erhältlich im Buchhandel oder bei www.kartravelling.ch

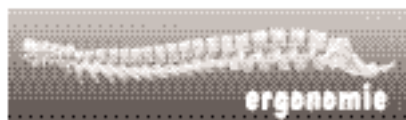
„Wollen Sie mit Menschen arbeiten? In Gruppen oder Einzelsitzungen?“ Besuchen Sie die **3-jährige berufsbegleitende Ausbildung** Schulung der Wahrnehmung, Bewegung, Ernährung, Körperpraxis, Stimme, Imagination und Visualisation, Meditation, des Atmens, des Gesichts und Erlernen der Körperarbeit im Wasser.

Beginn 14. November 2004
Einführungswochenenden, März bis Oktober '04

Weitere Informationen zur Ausbildung und zu den Einführungswochenenden:
SIKA Schule für Integrative Körperarbeit · Brunnmattenstrasse 34 · 3006 Bern · Telefon 031 351 77 39 · E-Mail: dimitrie.usygnemann@koerper-arbeit.ch www.koerper-arbeit.ch Ausbildungsstellenagen vom Hermetischen

18119-07

hasler & partner Rückenzentrum



Bei uns finden Sie das "richtige Bett...
mit individueller Körper-Anpassung
...den richtigen Stuhl und Relax-Sessel!
...das passende Massivholzmöbel

3360 Herzogenbuchsee zürichstr. 40 082 961 44 61

19189-07

Feng Shui Raumenergetik, Geomantie

- Ausbildung: Raumenergetische/r Berater/in Fundiert, anspruchsvoll, praxisorientiert, vielseitig und berufsbegleitend
- NEU: Ausbildung in Modulen möglich!**

- Inhalt: Klass. Feng Shui, Raumenergetik, Raumpsychologie, Geomantie, Radiästhesie, Bau- und Elektrobiologie; Gartengestaltung; sakrale Architektur u.v.m.



- Dauer: 2 Jahre (90 Ausbildungstage)
- Diplomabschluss
- Beginn: 14. August 2004

SIK Schweizerisches Institut für
Europäisches Feng Shui und Energielehre GmbH

Info: Tel. 01/881 79 88, Fax 01/881 79 87
Internet: <http://www.fengshui-institut.ch>

17912-07

WOMEN AND EARTH

- Ausbildung: Erdorientierte Lebensberatung
- Seminare: Schamanische Heilmethoden
- Ritualarbeit: Jahreskreisfeste
- Visions-Suche: Selbsterleuchtung in der Wildnis

24.-31.7.'04 Erdweisheit und Frauenkraft, ein Sommercamp im Tessin

Women and Earth
Frobuzstrasse 28
CH-4052 Basel
Tel./Fax +41-(0)61-991 75 25
Earthwomen@bluewin.ch
www.womenandearth.ch

17009-07

Draussen zählt nur das Beste

Über 60 Zeltmodelle (Ganzjahresausstellung!), Schlafsäcke, Matten, Rucksäcke, Velotaschen, Outdoorbekleidung, Campingzubehör...

www.spatz.ch

SPATZ Camping Trekking
Die Camping- und Trekking-Profis

Hedwigstrasse 25
Postfach 423
CH-8029 Zürich 7
Tel. 01 383 38 38
Fax 01 382 11 53
www.spatz.ch

BON für den neuen 156-seitigen Farbkatalog! Einsenden mit Adresse:

18534-07

Montasan

Naturbegegnung · Berg · Regeneration

Wandern/Schneeschuhwandern, Yoga, Fasten, Massage im Val Müstair

Ursina und Winfried Maschke Nolfi
Chasa 25, 7536 Sta. Maria, Tel. 081 858 51 20
www.montasana.ch

19202-07



Speziell: Marinierte Kiwis im Kokosmantel

Grillierte Kabisrouladen mit Maiscremesauce

12 blanchierte Kabisblätter; 100 g gekochter Grünkern; 4 EL Thymianblättchen; 40 g geriebener Käse; 1 fein gehackte Tomate; Salz und Pfeffer

Den Grünkern, den Thymian, den Käse und die Tomaten mischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Kabisblätter damit füllen und auf der Grillplatte 10 Minuten grillieren.

Maiscremesauce mit Muskat

2 EL Butter; 500 g frische Maiskörner; 1 EL Rosenpaprika; schwarzer Pfeffer; Muskat, gerieben; 4 dl Gemüsebouillon; 60 g Kokospulver; 2 EL geschnittener Schnittlauch

Die Butter in die Pfanne geben und heiss werden lassen. Den Mais dazugeben und zugedeckt 10 Minuten auf kleinem Feuer dünsten. Ablöschen mit der Bouillon und dem Kokos, 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und abschmecken mit Paprika, Muskat und Pfeffer, dazu kommt der Schnittlauch.

Paprika-Buletten

250 g Tofu; 1 Ei; 20 g Paniermehl; 100 g Zwiebeln gehackt; 250 g Peperoni, gewürfelt; 30 g Butter; 1 EL Basilikum, klein gezupft; Salz, Pfeffer, Rosenpaprika; Öl zum Braten

Tofu durch ein Sieb streichen. Mit Ei und Paniermehl vermengen. Butter bis

zum Schäumen erhitzen. Die Paprikawürfelchen und die Zwiebeln hineingeben und anbraten. Tofuteig, Paprika und Basilikum gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Teigmasse kleine Buletten formen und diese in heissem Öl im Wok auf dem Grill bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten.

Gurken, gefüllt mit Linsenspurree

2 Nostrano Gurken; 100 g gekochte Linsen; 1 EL Olivenöl; 1 EL Sesampaste; 2 EL Kokospulver; 2 EL geschnittener Schnittlauch; ½ TL Harrissa; Salz und Pfeffer

Die Linsen, das Olivenöl, die Sesampaste und das Kokospulver in den Mörser geben. Zu einer Paste verarbeiten, abschmecken mit dem Schnittlauch, dem Harrissa, dem Salz und Pfeffer. Die Gurken in 4 Zentimeter lange Stücke schneiden, bis auf 2 Zentimeter tiefe aushöhlen. Mit der Masse füllen und auf dem Grill weich garen.

Marinierte Kiwis im Kokosmantel gebraten

8 Kiwis ohne Schale, halbiert; 2 dl Eierlikör; Kokosraspel; 2 EL Öl; 2 EL Pistazien, gehackt

Die Kiwis im Eierlikör 2 Tage einlegen, herausnehmen und im Kokos wälzen. Im Öl beidseitig braun braten. Mit dem Eierlikör servieren und mit den Pistazien bestreuen.

Grillbananen

4 Bananen; 6 TL Honig; 4 TL Cointreau oder frischer Orangensaft; 6 TL gemahlene Haselnüsse

Die Bananen mit der Schale auf den heißen Rost legen und so lange grillieren, bis die Schalen dunkelbraun werden und aufplatzen. Mit 2 Gabeln die Risse vorsichtig vergrößern. An der Oberseite einen breiten Schalenstreifen ablösen und den Honig hineinträufeln. Cointreau oder Orangensaft darübergiessen und mit den Haselnüssen bestreuen.

Zimtäpfel

3 Äpfel; Saft einer Zitrone; 40 g Butter; 3 EL flüssiger Honig; 1 TL Zimt

Die Äpfel entkernen (Bioäpfel nicht schälen), in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Butter und Honig an der Wärme verrühren und die Apfelscheiben auf dem Grill ständig damit bestreichen. Die fertig grillierten Äpfel mit Zimt bestreuen.

Minzen-Erdbeeren

500 g Erdbeeren aus Wald oder Garten; 4 EL Minzensirup; 20 frische Minzenblätter

Die Erdbeeren in Stücke schneiden, den Sirup dazugiessen und beides 1 Stunde ziehen lassen. Beim Servieren einige klein gezupfte Minzenblätter darunter mischen. Passt gut zu Vanilleglace.

Minzensirup

500 g Zucker; 0,8 l Wasser zusammen mit je 1 aufgeschnittenen Orange und Zitrone zusammen aufkochen und in ein Gefäss mit 4 Handvoll Pfefferminze aus dem Garten oder wilde Rossmintze geben.

30 Minuten ziehen lassen, abkühlen, absieben und in Flaschen füllen.

Lindenblüten-Bowle

Für einen lauen Sommerabend einen starken Lindenblütentee zubereiten. Den Tee leicht süssen und mit gekühltem Schaumwein, Prosecco oder Mineralwasser auffüllen.