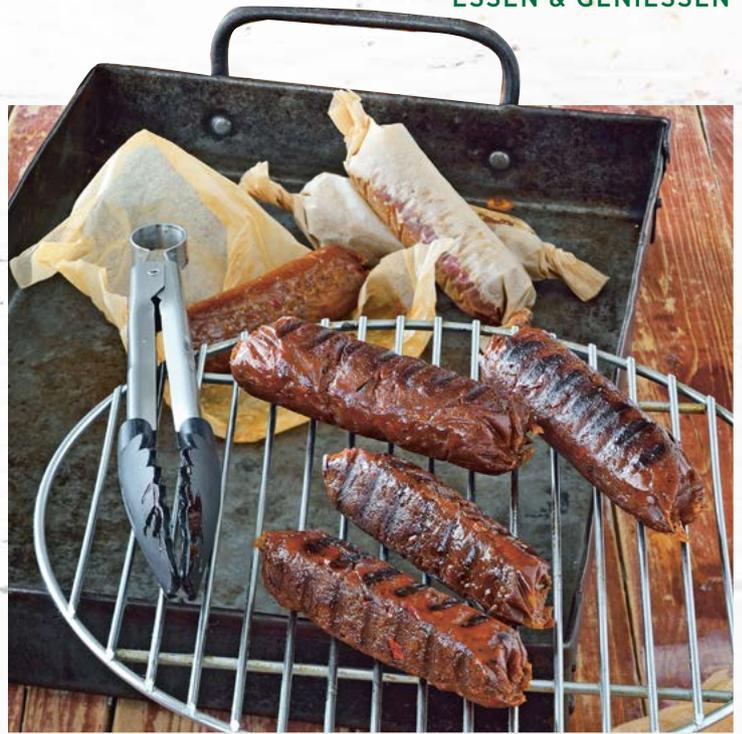


Gesunder Grillspaß



Sind die Tage lang und die Abende mild, werden die Grills angeworfen und es ziehen verführerische Düfte durch Hinterhöfe, Gärten und Grünanlagen. Später sind nicht nur die Mägen gut gefüllt, sondern häufig auch die Mülltonnen. Wer beim Grillen die Umwelt schonen will, sollte also darauf achten, was übrig bleibt – aber auch welche Utensilien und Zutaten zum Einsatz kommen. Deshalb stellt Ihnen BIO hier nicht nur köstliche Grillrezepte für den Genuss ohne Fleisch vor, sondern auch Tipps zum gesunden und umweltfreundlichen Grillen.

TEXT UND REZEPTE: TORSTEN MERTZ



Handgemachte vegane Rostbratwürste

Zutaten:

200 g Glutenpulver (Weizeneiweiß), 2 EL Hefeflocken, 3 EL edelsüßes Paprikapulver, 2 TL Zwiebelpulver oder -granulat, 1 TL Knoblauchpulver oder -granulat, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Majoran, 1 TL Estragon, 1 TL Pfeffer, 3 TL Kräutersalz, 1 Prise Muskat, 6 EL Öl, 2 TL Senf, 3 EL Sojasauce, 4 EL Tomatenmark, 250 ml Wasser, außerdem Backpapier und Alufolie.

Zubereitung:

1. In eine Schüssel Glutenpulver, Hefeflocken, Gewürze, Kräuter und Salz geben und gut vermengen.
2. Öl, Senf, Sojasauce, Tomatenmark und Wasser in einer zweiten Schüssel ebenfalls gut verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles gut miteinander verkneten. Ggf. weiteres Wasser hinzugeben, bis ein fester, zäher Teig entsteht. Rasch etwa 8 Würste von etwa 1,5 bis 2 cm Dicke rollen. Diese jeweils erst bonbonartig fest in Backpapier und dann in Alufolie wickeln, damit sie beim Garen nicht austrocknen. Um Folie zu sparen, kann man auch mehrere Würste zusammen mit Folie umwickeln.
4. Die Würste bei 180 °C für 45 Minuten im Backofen garen. In der Folie abkühlen lassen, damit sie nicht trocken werden.
5. Die Würste mit etwas Öl einpinseln, bevor sie auf den Grill kommen. Dann bei mittlerer direkter Hitze einige Minuten grillen, bis sie die gewünschte Bräune erhalten.

Die meisten vegetarischen und veganen Grillwürstchen aus dem Handel schmecken gut. Wenn es mal etwas Besonderes sein soll, empfehlen sich jedoch selbstgemachte Grillwürstchen. Bei ihnen weiß man genau, was drin steckt – und kann die Gewürze nach eigenem Geschmack variieren.

Austernpilze eignen sich ganz hervorragend zum Grillen. Mariniert und zu Fladenbrot und Gurken-Knoblauch-Creme serviert erinnern sie an das griechische Souvlaki im Pita-Brot.



Austernpilz-Souvlaki

Zutaten:

Für die Austernpilzspieße: 200 g Austernpilze, 1–2 Knoblauchzehen, 8 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 TL Oregano, Saft einer halben Zitrone

Für die Gurkencreme: 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Minze, 1 Salatgurke, 250 g Magerquark, 125 g fettarmer Joghurt, Salz, Pfeffer, außerdem 4 Grillspieße und 4 Fladenbrote (z.B. vom griechischen oder türkischen Bäcker)

Zubereitung:

1. Die Austernpilze von ihren harten Stielenden befreien und entlang der Lamellen in ca. 2 cm breite Stücke zerteilen. Die Pilzstreifen auf 4 gewässerte Holzspieße verteilen – dabei den Spieß in die Mitte der Pilze stecken. Knoblauchzehen abziehen, hacken, mit Öl, Pfeffer, Salz, Oregano und dem Zitronensaft mischen. Die Pilzspieße darin wenden und mindestens eine Stunde marinieren.
2. Für die Gurkencreme Knoblauch schälen und pressen oder fein hacken. Minze fein hacken. Gurke längs halbieren, Kerne mit Teelöffel entfernen, dann die Gurke auf dem Gemüsehobel in Scheiben schneiden. Knoblauch, Minze, Quark und Joghurt dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Austernpilzspieße auf dem Rost 10–15 Minuten über direkter mittlerer Hitze bei geöffnetem Deckel grillen, bis sie leicht kross geworden sind, dabei hin und wieder wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.
4. Die (auf Wunsch zuvor auf dem Grill gewärmten) Fladen auf drei Seiten aufschneiden, die Spieße hineinlegen und mit etwas Gurkencreme servieren.

Rot-grüner Couscous-Salat

Zutaten:

400 g Rote Bete, 200 g Couscous, Salz, Pfeffer, 2 EL Apfelessig, 3 EL Öl, 1 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, 2 reife Birnen, 2 Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer und andere Wildkräuter), 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2–3 cm frischer Ingwer, 1 EL Koriandersamen (gemahlen), 2 TL Zucker; außerdem Gläser (z.B. 6 Weckgläser) à 250 ml

Zubereitung:

1. Rote Bete schrubben oder schälen, in daumendicke Würfel schneiden und in etwa 350 ml Salzwasser bissfest köcheln. Das noch heiße Kochwasser in eine Schüssel abseihen, unter den Couscous gemischt ziehen lassen, bis der Couscous angenehm bissfest ist. Eventuell noch etwas heißes Wasser unterrühren. Hin und wieder mit einer Gabel auflockern. Kräftig mit Pfeffer würzen und ggf. mit Salz abschmecken.
2. Aus Essig, Öl, Senf, Zitronensaft, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette anrühren. Birnen in Scheibchen schneiden. Die Kräuter fein hacken und zusammen mit den Birnenscheibchen in der Vinaigrette ca. 20 Minuten marinieren.
3. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zusammen mit den Rote-Bete-Würfeln, den Koriandersamen und dem Zucker in Öl scharf anbraten und karamellisieren lassen.
4. Etwa ein Drittel der Rote-Bete-Würfel pürieren und unter den Couscous heben. Die Würfel ebenfalls untermengen. Noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Abwechselnd rotes Couscous und grüne Birnen-Kräuter-Mischung in Gläser einfüllen. Obenauf ein paar Kräuter oder Blüten streuen.



Dieser Eye-catcher ist der absolute Hit unter den Beilagensalaten. Der mild-würzige Salat lässt sich sehr gut einige Stunden vor dem Servieren vorbereiten und kühl aufbewahren.



Gefüllte Spitzpaprika

Bei Tofu gilt:
Es kommt darauf an,
was man daraus macht, das
heißt, wie man ihn zubereitet.
Die mit lecker gewürztem Tofu
gefüllte Spitzpaprika punktet
jedenfalls optisch wie
geschmacklich.

Zutaten:

8 mittelgroße Spitzpaprikaschoten, 1 Bio-Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 50 g), 100 g Tofu, 100 g Tiefkühlspinat (ganze Blätter), Öl zum Braten, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Paprikaschoten längs aufschneiden, entkernen und waschen. Zitrone längs in Achtel schneiden, das Fruchtfleisch entfernen und die Schale beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Tofu fein würfeln. Spinat antauen lassen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Tofu in etwas Öl goldbraun braten. Spinat hinzugeben und einige Minuten garen lassen. Ggf. etwas Wasser dazu geben. Mit Sojasauce, Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer gut würzen.
3. Paprikaschoten mit Tofu-Spinatmasse füllen. Jeweils ein Stück Zitronenschale mit der gelben Seite nach außen in die Öffnung schieben und diese dadurch verschließen. Paprika bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Zum Abschluss auf direkter Hitze von allen Seiten insgesamt 3–4 Minuten anrösten.

Seitan-Feigen-Spieße

Zutaten:

1 Chilischote (scharf), 1 Knoblauchzehe, 10 EL Olivenöl, 1 TL Zimt, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 2 EL gehackte Minze, 200 g Seitan, 8 frische Feigen, Meersalz, Pfeffer; außerdem 8 gewässerte Bambusspieße

Zubereitung:

1. Chilischote in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Beides mit Olivenöl, den Gewürzen, der Minze und dem Salz zu einer Marinade verrühren.
2. Seitan in ca. 3 x 3 cm große und ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden und mind. 2 Stunden in der Marinade ziehen lassen.
3. Feigen waschen und halbieren. Seitan abtropfen lassen. Seitan und Feigen abwechselnd auf die Spieße stecken, mit etwas Marinade einpinseln. Spieße rundum bei mittlerer direkter Hitze 6–8 Minuten grillen.



Seitan vom Grill
verträgt sich wunder-
bar mit frischen Feigen und
nordafrikanischen Gewürzen.
Oder mit exotischen Südfrüch-
ten und einer Ingwer-
Chili-Honig-Marinade.
Köstlich!

Tesla-Uhren gegen Elektromog



Immer
heute Tesla
SWISS MADE

Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück!

- Erstklassige Schweizer Qualität
- Integrierte Tesla Technologie
- Biofeld Elektromog-Schutz
- Damen- & Herren-Modelle

Entdecken Sie jetzt Ihr persönliches Modell:

TESLA WATCHES - Swiss Made
☎ 0041 443 400 435
www.teslawatches.com

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums!



Nikola Tesla

Entdecken Sie das Potenzial von Nikola Teslas energiespendenden Purpurplatte! Durch Resonanz mit der Kosmischen Energie!

Einfache und effektive Anwendung für:

- CHI-Aktivierung
- Chakra-Balancing
- Aura-Vitalisierung
- Meridian-Therapie

JETZT:
Kennlern-Set
nur € 79,90
statt 109,-



Inkl.
96-s. Tesla-Broschüre!



Tesla

Rosen Herz Verlag • ☎ 0041 443 400 435
www.tesla.ch • www.teslaworld.de

Spitzkohlrouladen mit Maronenfüllung

Zutaten:

8 Blätter Spitzkohl, 200 g gekochte Maronen, 50 g Walnusskerne, 3 kleine Zwiebeln oder Schalotten, 6 Blätter Salbei, 3 Zweige Thymian, 2 Brötchen vom Vortag (ca. 100 g), 60 g Butter, 3 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1 EL Hefeflocken, 100 ml Sahne, 2 EL Paniermehl, außerdem Küchenzwirn

Zubereitung:

1. Die harte Mittelrippe der Kohlblätter keilförmig ausschneiden. Die Kohlblätter ca. 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben, dann in kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter gut abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Die Maronen zerbröseln, die Walnüsse fein hacken, Zwiebeln bzw. Schalotten schälen und fein hacken, Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, Thymianblätter abzupfen. Brötchen in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden; die Würfel in der Hälfte der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig braten und beiseite stellen.
3. Zwiebelwürfel in der restlichen Butter glasig dünsten. Die Maronenbrösel, das Tomatenmark, Salbei und Thymian hinzugeben und alles 2–3 Minuten dünsten. Mit ca. 100 ml Wasser kurz aufkochen lassen und verrühren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in eine Schüssel geben. Mit den Brötchenwürfeln, den gehackten Nüssen, den Hefeflocken und der Sahne zu einer teigartigen Masse vermengen. Wenn sie zu flüssig ist, mit etwas Paniermehl binden. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.
4. Aus der Maronenmasse mit den Händen 8 dickliche Röllchen formen. Die Kohlblätter mit je einem Röllchen belegen, die Seiten einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden. Mit etwas Öl bepinseln und 12–15 Minuten indirekt bei mittlerer Hitze grillen. Dann noch etwa 3 Minuten direkt grillen, bis die Kohlblätter leichte braune Grillstreifen erhalten.

Kohlrouladen gehören nicht zu den klassischen Grillgerichten, doch schön braun gebrutzelt schmeckt Kohl herrlich süßlich und dezent. Auch die Füllung aus Maronen ist ein Gedicht!



Eine herrlich fruchtige Überraschung: Die Honigmelone bietet einen tollen Kontrast zum salzigen Grillkäse. Limonpfefferbutter darüber heben rundet das Aroma beider Zutaten ab.

Halloumi-Melonenspieße mit Limonpfefferbutter

Zutaten:

1 Bio-Limette, 1 TL schwarze oder bunte Pfefferkörner, 60 g Butter, Salz, 1 Galia- oder Honigmelone (ca. 700 g ohne Schale und Kerne), 400 g Halloumi, außerdem 8 gewässerte Bambusspieße

Zubereitung:

1. Limette heiß waschen, abtrocknen und Schale fein abreiben. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen oder grob mahlen. Die zimmerwarme Butter mit Limettenschale und Pfeffer vermischen und mit Salz abschmecken.
2. Die Melone aufschneiden, entkernen und wie den Halloumi in 1,5 cm-Würfel schneiden. Abwechselnd Melonen- und Halloumistücke auf die Spieße stecken. Spieße 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten direkt grillen, bis Käse und Melone Röststreifen bekommen. Vom Grill nehmen, mit der Butter bestreichen und warm servieren.

Die Rezepte entstammen dem Buch „Sehr gut vegetarisch grillen“ von Torsten Mertz aus dem Verlag Stiftung Warentest. Wer eines von fünf Exemplaren gewinnen möchte, sende bis 31. Juli 2019 eine E-Mail mit dem Stichwort „Sehr gut vegetarisch grillen“ an gewinnspiel@biomagazin.de oder schreibe eine Postkarte an oekom verlag, Redaktion BIO, Waltherstraße 29, D-80337 München.

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise auf Seite 113.



GEWINN-
SPIEL

DIE ZEIT IST REIF FÜR IHR SLOW FOOD TRAVEL-ERLEBNIS IN KÄRNTEN



Ganz schön langsam reisen und das Leben genießen

Kulinarische Reisen in das köstlichste Eck Kärntens sind seit jeher ein echtes Erlebnis. Hier liegt die weltweit erste Slow Food Travel-Region. Wer die Täler zwischen dem Weissensee, den Karnischen und Gailtaler Alpen besucht, macht unweigerlich eine Reise zurück zu den Wurzeln des guten Geschmacks.

Selber Hand anlegen beim Brotbacken im Lesachtal, Buttermachen auf der Bischofalm, den Sennern beim Herstellen von Rohmilchkäse helfen oder die Geschichte des langsamen Reifens von Gailtaler Speck erfahren. Diese und viel mehr Slow Food-Erlebnisse machen den Urlaub im Lesachtal, Gailtal, Gitschtal und am Weissensee zu einer wertvollen und unvergesslichen Erfahrung.



Slow Food® Travel

ALPE ADRIA KÄRNTEN

AUSSERGEWÖHNLICHE KULINARISCHE REISEN AUF DEN SPUREN VON SLOW FOOD IN KÄRNTEN

Zeit für langsamen Genuss

Die Ö1-Slow Food-Reise vom 13.–16. Juni 2019
zu den Wurzeln des guten Geschmacks.

4 Tage/3 Nächte inkl. Übernachtung mit Abendessen, Geschmacks-
erlebnissen und fachlicher Begleitung mit Transfer ab € 765,- p.P.
Buchung: office@tlsreisekultur.at, www.tlsreisekultur.at/slow-food

Kulinarisch Wandern im Lesachtal

Mit dem qualitätsvollen Wanderreiseveranstalter ASI-Reisen
unterwegs auf den Spuren von Slow Food zu den schönsten
Wanderzielen und zu den Bergbauern im Lesachtal.

6 Übernachtungen inkl. HP, geführte Alm-, Berg- und Kulinarik-
wanderungen mit Einkehr in Slow Food-Bauernhöfen ab € 898,- p.P.

Buchung: www.asi.at/ATKLU001

Alle Informationen zu Urlaub und kulinarische Reisen nach Kärnten

www.slowfood.travel, T +43 4282 3131-0



8

Tipps, wie Sie gesund und umweltfreundlich grillen

1 Hände weg von Einweggrills

Ausgestattet mit Holzkohle und Grillanzünder sind Aluminiumschalen oft schon unter zwei Euro das Stück zu haben. Was billig und praktisch sein mag, ist aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht ein absolutes No-Go. Einweggrills werden mit hohem Energieaufwand produziert und verursachen viel Abfall. Da sie keine Beine haben, verbrennen die Rasenflächen unter ihnen. Außerdem gelangen die Reste der Chemikalien, die als Anzünder der Kohle dienen, ins Grillgut.



2 Wählen Sie die richtige Grillkohle aus

In Deutschland werden pro Saison 300.000 Tonnen Grillkohle und -briketts aus Holz verbraucht. Etwa zwei Drittel des Grundmaterials stammt aus den Tropenwäldern Südamerikas. Oft wird für die Herstellung der preisgünstigen Massenprodukte aber auch Importholz aus osteuropäischen Buchenwäldern verwendet. Achten Sie daher beim Kauf der Kohle bitte unbedingt darauf, dass sie aus heimischem Laubholz stammt. Das DIN-Prüfzeichen hilft dabei: Es sichert einen Mindeststandard an Qualität und geringer Umweltbelastung und stellt sicher, dass die Holzkohle kein Pech, Erdöl, Braunkohle oder Kunststoffe enthält. Eine Gewähr für Rohstoffe aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung bietet das Siegel des Forest Stewardship Council (FSC). Auch gibt es mittlerweile heimische Kohle und Briketts aus nachhaltiger Produktion mit einer Bio-Zertifizierung.



4 Reduzieren Sie den Aluminiumverbrauch

Alufolie ist sehr praktisch, um Kartoffeln einzuwickeln oder mit Gemüse, Käse und Kräutern gefüllte Päckchen herzustellen. Leider ist sie in der Produktion ausgesprochen umweltschädlich – und sie wird leider auch nicht recycelt. Besser sind Töpfchen mit Deckeln aus Keramik. Wenn das Päckchen nur indirekt gegrillt wird, also nicht auf der Glut liegt, können Sie auch zwei oder drei Lagen Backpapier verwenden, das innen und außen mit Wasser befeuchtet wurde.



3 Haben Sie Geduld mit der Glut

Einen schönen Wuff gibt es, wenn man Brennspritus als Grillanzünder verwendet. Davon – wie auch von Benzin oder Lampenöl – ist aber wegen der Verbrennungsgefahr abzuraten. Haben Sie also lieber ein wenig Geduld und bringen Sie Ihr Grillfeuer auf ungefährliche Weise zum Glühen: Umweltfreundliche Grillanzünder aus wachs- oder ölgetränkten Holzfasern, zu bekommen etwa unter www.mayko-feuer.de, setzen im Gegensatz zu Produkten aus mineralölbasierten Bestandteilen keine unerwünschten Gerüche frei und würzen das gegrillte Essen nicht mit Giftstoffen. Zerknülltes Papier ist bei Holzkohle übrigens recht wirkungslos, auch Kiefernzapfen verbrennen zu schnell und sind wahre Funkenschleudern.





5 Verwenden Sie nachhaltig erzeugte Lebensmittel

Wo immer möglich, sollten Sie Zutaten aus ökologischem Landbau verwenden. Das ist besonders bei Produkten tierischen Ursprungs wichtig: Die Anforderungen für die Tierhaltung sind beim biologischen Landbau deutlich höher als in der konventionellen Landwirtschaft. Nochmals anspruchsvoller als beim EU-Ökosiegel ist der Tierschutzaspekt bei den anerkannten Bio-Anbauverbänden wie Bioland, Naturland oder Demeter. Hier haben die Tiere beispielsweise mehr Platz in den Ställen, haben Auslauf, grasen unter freiem Himmel und bekommen nur Antibiotika, wenn sie krank sind. Und auch, wenn es vielen noch schwerfällt: Beim Grillen muss es nicht immer Fleisch sein. Vegetarisch Grillen ist längst salonfähig geworden – einige köstliche vegetarische Rezepte stellen wir Ihnen ab Seite 37 vor.



6 No Smoking!

Wenn Fett oder Marinaden in die Glut tropfen und qualmend verbrennen, werden giftige polyzyklische Kohlenwasserstoffe gebildet. Auch bei Produkten aus pflanzlichem Eiweiß ist darauf achtzugeben, dass sie nicht zu dunkel geraten: Werden eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel zu lange oder zu stark gegrillt oder gebraten, entstehen heterozyklische aromatische Amine. Zum Marinieren sollten ausschließlich hitzestabile Öle und Fette verwendet werden: Kokos-, Raps-, Erdnussöl oder spezielle Bratöle – und keinesfalls kaltgepresst. Wer Angst vor zu viel Qualm hat, kann Metallpfannen, dünne Steinplatten aus Schiefer oder tönernen Steinplatten als Unterlage verwenden (siehe Seite 44).



7 Verzichten Sie auf Einweggeschirr – und nehmen Sie Ihren Müll mit

Leider quellen an beliebten Grillplätzen in Parks, an Flussufern oder an Badeseen an Wochenenden die Mülltonnen über. Auf Wiesen und Kiesbänken bleiben Einweggrills, Pappteller, Wurstverpackungen, Flaschen und Kronkorken zurück. Die schönsten Orte werden so schnell vermüllt und unattraktiv. Also muss auch das Selbstverständliche angesprochen werden: Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit nach Hause. Und sparen Sie Ressourcen, indem Sie richtiges Geschirr oder spülbare Plastikteller und -Becher nutzen. Wer dennoch Einweggeschirr benötigt, sollte auf kompostierbare Teller, Schalen und Besteck aus Pflanzenresten zurückgreifen (Beispiele finden Sie auf Seite 44).



8 Denken Sie an die Natur und die Anwohner

Wenn Sie in der Natur grillen, tun Sie es nur dort, wo es gestattet ist. Achten Sie darauf, dass fliegende Funken keine Büsche oder Bäume in Brand setzen können, und respektieren Sie die Ruhezeiten für Tiere. Auch in Städten ist Grillen nicht überall erlaubt, um die Anwohner und die Natur vor zu viel Rauch zu schützen. Nehmen Sie beim Grillen im Garten oder auf dem Balkon auf jeden Fall Rücksicht auf die Nachbarschaft und verursachen Sie möglichst wenig Qualm.



BIO empfiehlt:



ZERTIFIZIERTE GRILLKOHLE

Die weltweit einzige Holzkohle mit Bio-Zertifizierung kommt von der Firma NERO. Das Augsburger Start-up setzt auf heimische Resthölzer, die für die Möbelindustrie ungeeignet sind. Dank des hochmodernen Herstellungsverfahrens kostet die Grillkohle nicht mehr als andere qualitativ vergleichbare Holzkohle. Erhältlich für knapp 7 Euro pro 2,5-Kilo-Sack in (Bio-)Supermärkten und Baumärkten und über www.nero-grillen.de.

BRIKETTS AUS OLIVENKERNEN

Diese Grillbriketts von Oliobric werden vorbildlich ressourcenschonend aus natürlichen Abfällen der Olivenölproduktion hergestellt. Die Briketts zünden rasch, brennen lange und halten über Stunden eine gleichmäßige Hitze. Sie sind im Gebrauch geruchs- wie geschmacksneutral, Rauch entwickelt sich selbst dann nicht, wenn einmal etwas Fett in die Glut tropfen sollte. Somit kann sogar die Benutzung von Grillschalen und Folie aus Aluminium entfallen. Erhältlich in zahlreichen Verbrauchermärkten für ca. 7 Euro pro 3-Kilo-Sack und unter www.oliobric.com.



GRILLPLATTEN AUS KERAMIK

Diese einzigartigen BBQ-Platten sind aus dem gleichen feuerfesten Ton wie der weltberühmte Römertopf. Anders als beispielsweise Wegwerfgeschalen aus Aluminium gibt der natürliche Ton keine Stoffe an das Grillgut ab. Die Platten, die nach dem Fernsehkoch „Lafer-BBQ-Platten“ heißen, gibt es in rund und eckig. Auf ihnen können empfindliche Gemüse, Meeresfrüchte oder Tofu nicht so leicht verbrennen. Für rund 40 Euro erhältlich in Haushaltswarengeschäften.



EINWEGTELLER AUS ECHTEN BLÄTTERN

Wenn für eine größere Grillparty doch mal das Geschirr nicht reichen sollte und Einwegteller hermüssen, dann sind Teller aus Palmblatt von biofutura eine umweltfreundliche Alternative zu Plastik oder beschichtetem Papier. Das unbeschichtete Naturprodukt ist sehr robust und kann über den häuslichen Kompost oder die Biotonne entsorgt werden. In verschiedenen Größen und Formen erhältlich – unter anderem direkt bei www.biofutura.com.



BIO-ZIEGENGRILLKÄSE

Eine ofenfeste Tonschale zum Backen und Weiterverwenden liefert die Schwarzwälder Käseerei Monte Ziego mit ihrem leckeren, gekräuterten Grill- und Ofenkäse aus reiner Ziegenmilch gleich mit. Erhältlich in BIO-Läden, 150 Gramm kosten 3,59 Euro.



GRILLWÜRSTCHEN AUS LUPINE

Etwas Besonderes unter den Veggiegrillwürsten sind die Rostbratwürstchen von alberts. Denn Basis ist Eiweiß aus Lupinensamen von regionalen Öko-Landwirten, sie kommen also ganz ohne Soja – und natürlich ohne tierische Bestandteile – aus. Gut gewürzt nach fränkischer Art sind sie für unter 4 Euro im Biohandel erhältlich.



GRILLSAUCE VOM FEINSTEN

Begeistert sind wir von der leichten Schärfe und dem mild-rauchigen Geschmack der preisgekrönten "Dirty Harry Famous BBQ Sauce" von Münchner Kindl. Für knapp 7 Euro im Handel.

VEGGIE-GRILL-MIX

Wenn keine Zeit zum Selbermachen bleibt, bringt der Brat-Mix von Wheaty Vielfalt auf den Grill. Dabei sind Bratwürstchen mit Majoran, eine kräftige Chorizo-Wurst und ein pfeffriges Seitan-Steak. 200 Gramm kosten knapp 4 Euro.

