

Nicht nur für Gemüseliebhaber: vegetarische Grillspieße mit Rucola Dip

In der Sommersaison gehört das Grillen wohl zu unseren Lieblingsbeschäftigungen. Kein Wunder, denn es macht einfach richtig Spaß, sein Essen unter freiem Himmel zuzubereiten und die Köstlichkeiten dann auch gleich in der warmen Sommerluft zu genießen.
Wer dabei an Nackensteak und herzhafte Würstchen denkt, der liegt durchaus nicht falsch.

Aber es geht auch anders! Mit diesem Rezept für würzige Gemüse-Grillspieße überzeugen Sie davon auch den letzten Zweifler.

Auf eine gesunde Ernährung zu achten, liegt im Trend. Die Zahl der Vegetarier und Veganer steigt stetig und auch sonst versuchen immer mehr Menschen, den Verzehr von Fleisch zu reduzieren und mehr Gemüse auf ihren Speiseplan zu holen.

Aber keine Angst: Sie müssen nicht gleich zum Vegetarier werden, um diese Grillspieße lecker zu finden.



vegetarische Grillspieße mit Rucola Dip

für 8 Spieße (ca. 25cm Länge) benötigen Sie:

- 2 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 8 kleine Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 8 Cocktailtomaten

- optional: ein Stück Räuchertofu (300 g)
- Spieße aus Metall oder Holz (dazu weiter unten ein Tipp)

für die Marinade:

- 100 ml Olivenöl
- 1 Tl. Salz
- 1 Tl. Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- 1⁄2 Tl. Curry
- 1⁄2 Tl. gemahlener Ingwer
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 Knoblauchzehe

für den Dip:

- Packung Schafskäse oder Feta
- 2 Eßl. Naturjoghurt
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- evtl. etwas Salz



Bei den Spießen haben Sie die Wahl: es gibt sie aus Metall und für die einmalige Benutzung auch aus Holz. Umweltfreundlicher ist natürlich die Variante, die Sie dauerhaft nutzen können. Ein bisschen komfortabler in der Handhabung ebenso.

Tipp: sollten Sie Holzspieße nutzen, so legen Sie diese für mindestens 1 Stunde in Wasser. Dadurch fangen sie später auf dem Grill nicht so schnell Feuer.





Bei der Gemüseauswahl ist eigentlich alles erlaubt, was Ihnen schmeckt und sich gut

aufspießen lässt. Aubergine eignet sich z.B. ebenfalls und auch Kürbis kann gegrillt wirklich lecker schmecken. Variieren Sie da einfach ein bisschen nach Lust & Laune und aktuellen Kühlschrankinhalt.

Bei Tofu scheiden sich die Geister: die einen lieben ihn, die anderen finden ihn eher unlecker. Wir mögen ihn und finden, gerade der Räuchertofu bringt nochmal eine besondere Würze in den Spieß. Aber Sie können ihn selbstverständlich auch weglassen. Übrigens machen Sie mit diesen Spießen auch Veganer glücklich, erst mit dem Dip wird’s dann 'nur' noch vegetarisch.



und so wird’s gemacht: Gemüse vorbereiten und marinieren

Schneiden Sie als erstes Ihr Gemüse in mundgerechte Stücke, die sich gut aufspießen lassen. Die Tomaten und die Champignons können (je nach Größe) ungeschnitten auf den Spieß. Geben Sie das Gemüse und den gewürfelten Tofu in eine große, verschließbare Schüssel.

Für die Marinade vermengen Sie nun das Öl mit den Gewürzen und pressen die Knoblauchzehe hinein. Die Marinade geben Sie dann über das Gemüse und verschließen die

Schüssel. Schütteln Sie den Inhalt ordentlich durch, damit die einzelnen Stücke von allen Seiten damit ummantelt werden. Lassen Sie das Gemüse dann für ca. 1⁄2 Stunde marinieren.



den Rucola Dip zubereiten:

Die Wartezeit können Sie gut nutzen, um den leckeren Rucola Dip zuzubereiten. Brausen Sie den Rucola kurz unter kaltem Wasser ab und sortieren Sie braune Blätter aus. Gut trocken tupfen und in den Mixer geben.

Der Schafskäse wird ebenfalls in den Mixer gebröselt und zusammen mit dem Joghurt und der gepressten Knoblauchzehe hinzugefügt. Das Ganze gründlich auf hoher Stufe durchmixen. Es sollte eine cremige Konsistenz ergeben. Ist die Masse zu fest, kann noch etwas zusätzlicher Joghurt untergemengt werden. Mit Salz abschmecken und in ein Glas oder eine Schüssel umfüllen.





jetzt geht es an die Vollendung der Spieße:

Wer keine schmierigen Hände mag, für den empfiehlt es sich, beim nächsten Schritt Handschuhe zu nutzen.

Das marinierte Gemüse wird nun in bunter Reihenfolge aufgespießt. Lassen Sie an Anfang und Ende ein kleines Stück frei, damit man die Spieße noch gut greifen kann. Meine aus Metall haben einen kleinen Griff am Ende.

Jetzt ab damit auf den Grill: von allen Seiten gleichmäßig bräunen und immer wieder einmal wenden. Nach ca. 10 – 15 Minuten sind sie in der Regel fertig. Dann sind die Tomaten schön weich und etwas schrumpelig, während die Karotten noch ein wenig Biss haben. So mögen wir das!

Ein bisschen frischer Salat, etwas Brot und einen Klecks vom würzigen Rucola Dip dazu servieren und fertig ist die gesunde und unglaublich leckere Grill-Mahlzeit ganz ohne Fleisch.



Wenn Sie das nächste Mal Vegetarier oder Veganer zum Grillabend eingeladen haben, müssen Sie von jetzt an nicht mehr zu fertigen Ersatzprodukten greifen, sondern haben ein Rezept an der Hand, mit dem Sie ALLE (einschließlich der Fleischesser) glücklich machen können.

Konnten wir Sie überzeugen, diese Spieße einmal auszuprobieren? Darüber freuen wir uns sehr! Wir wünschen Ihnen viele sonnige Grillabende.
Ihre Smilla

Bildnachweis:
Cornelia Geerken



Cornelia Geerken
im Nordwesten unterwegs...

So bin ich zum Schreiben gekommen: Das Schreiben fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Es war irgendwie nur natürlich, dass es auch in meine berufliche Tätigkeit mit einfliesst.
Das bedeutet Heimat für mich: In einen sicheren Hafen zurück zu kehren. Ein Gefühl, das ich mit den Menschen hier, mit der Weite und auch mit dem norddeutschen Wetter verbinde.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Oh, das ist echt schwierig! Aber Oldenburg, der Elsflether Sand und Greetsiel stehen auf jeden Fall an der Spitze dieser ziemlich langen Liste.