

Hier und heute



Marinaden für Grillgemüse

Es muss nicht immer Fleisch sein. Auch gegrilltes Gemüse schmeckt köstlich mit dem typischen Röstaroma. Alexander Wulf hat schöne Ideen für die passenden würzigen Marinaden.

Die Rezepte

von Alexander Wulf

Marinade für gegrillte Auberginen

Zutaten

- 1 gegrillte Aubergine in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 Limettenblätter
- 1 TL Zitronenthymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermengen, Aubergine damit bestreichen und direkt Grillen. Wenn man die Aubergine vorher marinieren möchte, sollte man diese erst salzen und dann auf Papier legen damit die Flüssigkeit der austritt. Dann Salz abtupfen und marinieren. Diese Marinade eignet sich auch für Süßkartoffeln, Zucchini, Zwiebeln und Kohlrabi.

Marinade für gegrillte Rote Bete

Zutaten

- 2 Rote Bete-Knollen, gekocht, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Liebstöckel geschnitten
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. gemahlener Kümmel

Zum Anrichten

- etwas kleingeschnittene rote Zwiebel
- etwas gehackter Koriander
- etwas Kreuzkümmel

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermengen, Rote Bete damit marinieren. Die Rote Bete bei nicht allzu starker Flamme grillen. Nach dem Grillen mit der roten Zwiebel, Koriander und Kreuzkümmel verfeinern. Diese Marinade eignet sich auch super für Spitzkohl, Kürbis, Avocado und Wassermelone.

Hier und heute



Marinade für Maiskolben

Zutaten

- 2 Zuckermais kolben
- Salz
- 2 EL Sojasoße
- etwas Honig (oder Ahornsirup)
- Kräuterbutter

Zubereitung

Maiskolben in Salzwasser kochen bis sie weich sind, mit Sojasoße und Honig marinieren, gut grillen und warm mit Kräuterbutter bestreichen.

Tipp: Sojasauce und Ahornsirup sind die perfekte Würze für sämtliche Veggie-Gerichte auf dem Grill.

Kräuterbutter

Zutaten

- 100 g Butter (mit Rührgerät schaumig geschlagen)
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Koriander
- etwas gehackten Thymian und Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Msp. Paprikapulver
- Msp. Currypulver
- 1 EL gehackten Liebstöckel
- etwas kleingeschnittene rote Zwiebel als Garnitur

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermengen, mit Klarsichtfolie in Röllchen drehen und im Kühlschrank fest werden lassen. Dann in Scheiben schneiden und über den gerillten, heißen Mais geben und mit etwas fein geschnittener, roter Zwiebel verfeinern.