

# VEGETARISCH GRILLEN - REZEPTE & IDEEN



## Vegetarische Grillrezepte

### Gemüse grillen

Gemüse ist wohl der Allrounder beim vegetarischen Grillen. Ob Paprika, Zucchini, Auberginen, Champignons, Spargel, Zwiebeln oder Tomaten. Mit der richtigen Marinade aus Olivenöl und Gewürzen wird Gemüse auf dem Grill zu einem gesunden Gaumenschmaus. Magst du Grillgemüse einfach und handlich, dann probier mal meine [Gemüsespieße vom Grill](#). Ich persönlich liebe das [Auberginen grillen](#) und meine Kinder sind ganz verrückt nach [Gemüsepackchen mit Feta und Mais](#). Außerdem sind gegrillte Maiskolben immer eine gute Idee. Mit [Maiskolben Spießen\\*](#) können sie prima gehalten werden.

### Wassermelone, Ananas und anderes Obst vom Grill

Ja, auch Obst kann gegrillt werden! Ananas, Pfirsiche, Wassermelone und Bananen sind nur einige der Früchte, die sich gut auf dem Grill machen. Beim Grillen bekommen sie eine leichte Rauchnote. Das macht ihren natürlichen Geschmack intensiver. Schneide das Obst deiner Wahl in dicke Scheiben oder Spieße und grille es kurz, bis es warm und leicht karamellisiert ist. Echten Naschkatzen empfehle ich an dieser Stelle meine [Schokobananen vom Grill](#) als Dessert.

### Pilze vegetarisch grillen

Pilze sind weder Obst noch Gemüse, eignen sich aber prima zum vegetarisch grillen. Durch ihren hohen Eiweißgehalt sind sie eine gute Alternative zu vegetarischen Ersatzprodukten wie Tofu, Seitan und Tempeh. Fülle sie mit Feta oder veganem Hack, pinsel sie mit Kräuteröl ein und dann ab damit auf den Grill. Auch in einem Gemüsepackchen mit Feta und Knoblauch

werden sie zu einem leckeren Gericht.

## Grillkäse

Panir, Feta, Halloumi, Grillschmelzer mit oder ohne Kräuter - die Auswahl an Grillkäse Sorten ist lang. Da Geschmäcker verschieden sind, kann ich dir an dieser Stelle nicht den einen oder anderen Grillkäse empfehlen. Aber ich kann dir 3 leckere Rezepte damit geben, die sich super zum Grillen für Gäste vorbereiten lassen:

- [Zucchini-Käsespieße](#)
- [Halloumi-Mango-Spieße](#)
- [Feta-Päckchen](#)

Soll es ganz einfach und schnell gehen, dann schneiden wir Halloumi in Scheiben und legen ihn direkt auf den Rost. Da er als Käse sehr kompakt ist, zerfällt er nicht und bleibt in Form.

## Vegetarische Burger

Burger vom Grill sind ein echter Hit. Die Auswahl an vorgefertigten vegetarischen oder veganen Burgern auf pflanzlicher Basis ist groß. Du musst sie nur auspacken und auf den Grill legen. Alternativ kannst du auch deine eigenen Burger-Patties zubereiten. Probier doch mal mein [Kidneybohnen Bratlinge](#) Rezept. Super lecker!

## Gegrillte Wraps

Wir sind große Wrap-Fans und bereiten sie das ganze Jahr über als Snack auf dem Grill zu. Während wir im Winter der Kontaktgrill nutzen, dürfen sie im Sommer auf dem Holzkohlegrill brutzeln. [Grill-Wraps](#) lassen sich nach Herzenslust belegen - ganz einfach und lecker geht das auch vegetarisch. Meine liebste Variante dabei: Tomate-Mozzarella.

## Folienkartoffeln

Folienkartoffeln werden beim Grillen leider immer unterschätzt, dabei sind sie so einfach zubereitet und der Renner auf jeder vegetarischen Grillparty. In meinem Rezept für [Folienkartoffeln vom Grill](#) erkläre ich dir, was du bei der Zubereitung beachten solltest und gebe dir Tipps für die richtigen Kartoffeln. Außerdem empfehle ich dir meine [Grilldips](#) Rezepte - sie passen einfach wunderbar dazu.

## Fleischersatz Produkte wie vegetarische Würstchen

Du findest sie mittlerweile in jedem Supermarkt: vegetarische Würstchen und andere Fleischersatzprodukte. Als Ernährungsberaterin empfehle ich dir einen genauen Blick auf die Zutatenliste. Je länger sie ist, desto weniger eignet sich das Produkt im Rahmen einer gesunden Ernährung. Viele Produkte enthalten leider reichlich künstliche Aromen, Zucker und Zusatzstoffe.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöber in unserem **Shop**.

