



# VEGANUARY BBQ

## MINI KOCHBUCH

Grillrezepte mit pflanzlichen Alternativen,  
die Tiere und Klima schützen





# KICHERERBSEN-SALAT

MIT DEM GRILL- UND OFENTALER VON ROUGETTE VEGAN

## ZUTATEN

für 4 Portionen

- 2 Pckg. Rouquette Vegan!  
Grill- und Ofentaler „Paprika“
- 2 Karotten
- ½ Gurke
- ½ rote Zwiebel
- 200 g Salatmix
- 4 EL Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Dose Kichererbsen

## ZUBEREITUNG

Grill anheizen und Rouquette Grill- und Ofentaler nach Packungsangabe grillen (alternativ im Backofen).

Für den Salat Karotten schälen und der Länge nach in sehr dünne Scheiben hobeln. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in dünne halbe Ringe schneiden. Den Salatmix waschen und trocknen.

Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenabrieb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salatmix mit Möhren und Gurke auf einem Teller anrichten. Kichererbsen gut abtropfen lassen und darüber verteilen.

Den gegrillten Grill- und Ofentaler vierteln, auf dem Salat verteilen, mit Dressing beträufeln und servieren.



# GLASIERTE TERIYAKI-FILETS MIT LIMETTEN-DIP

MIT DEN CHICK-ERIA FILETS VON THE VEGETARIAN BUTCHER

## ZUTATEN

für 4 Portionen

- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 kleine rote Chilischote
- 11 EL vegane Teriyaki-Sauce  
(alternativ Ahornsirup)
- 3 Limetten
- Gemahlener Pfeffer nach Belieben
- 200 g vegane Joghurt-Alternative  
(auf Soja-, Hafer- oder Mandelbasis)
- 2 Pckg. The Vegetarian Butcher  
vegane Chick-Eria Filets
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Frische Kräuter, z. B. Petersilie  
oder Schnittlauch (optional)

## ZUBEREITUNG

Für die Glasur Thymianblätter von den Zweigen zupfen, Chilischote fein hacken (Menge je nach gewünschtem Schärfegrad) und beides mit 8 EL Teriyaki-Sauce in eine Schüssel geben. Limetten abwaschen und trocknen. Schale von 2 Limetten zur Glasur reiben und den Saft von einer hineinpressen. Andere Limette vierteln und beiseitestellen. Glasur mit ½ TL Pfeffer würzen.

Für den Dip Joghurt in eine Schüssel geben und mit 3 EL Teriyaki-Sauce mischen. Schale der letzten Limette hineinreiben und etwas von ihrem Saft hinzupressen. Abschmecken und mit Pfeffer würzen.

Filets mit etwas Öl bestreichen. Auf den heißen Grill legen. Bei einem Grill mit Abdeckung 2 Minuten zugedeckt grillen, wenden und von der anderen Seite weitere 2 Minuten zugedeckt grillen. Dies zweimal wiederholen. Bei einem Grill ohne Abdeckung dreimal wiederholen.

Filets von beiden Seiten mit der vorbereiteten Glasur bestreichen und 2 Minuten auf dem Grill ruhen lassen. Nochmals glasieren, nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen und mit übriggebliebenen Limettenvierteln und Joghurt-Dip servieren.



# BURRITO MIT CORN RIBS

MIT DEM PLANT-BASED STEAK VON THE GREEN MOUNTAIN

## ZUTATEN

für 4 Burritos

- 3 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika- und Chili-Pulver nach Belieben
- 60 g vegane Mayonnaise
- 2 Maiskolben
- 20 g vegane Butter
- 2 Paprika
- 1 Pck. The Green Mountain Plant-Based Steak (Schweine-Art)
- 1 Avocado
- 4 Tortilla-Wraps

## ZUBEREITUNG

Knoblauch fein hacken, 2 der Tomaten in feine Würfel schneiden und beides mit Salz und Pfeffer zu einer Salsa verrühren und ziehen lassen. Mayonnaise nach Belieben mit Chili-Pulver und etwas Salz zu einem Dip verrühren.

Maiskolben der Länge nach vierteln. Mit veganer Butter, Salz und Paprikapulver einreiben. Corn Ribs auf den angeheizten Grill legen und bei indirekter Hitze ca. 10 Minuten grillen.

Paprika waschen, entkernen und in grobe Streifen schneiden. Paprikastreifen und Plant-Based Steaks auf den Grill legen. Beides regelmäßig wenden, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

Restliche Tomate und Avocado in mundgerechte Stückchen schneiden. Gegrillte Steaks in Streifen schneiden.

Tortillas mit gegrillten Paprika- und Steakstreifen, Avocado- und Tomatenstücken befüllen, mit Salsa toppen, Ränder einklappen und zu Burritos einrollen.

Burritos kurz von beiden Seiten auf dem Grill anrösten und mit gegrillten Corn Ribs und Dip servieren.



# BURGER MIT CHAMPIGNONS UND CHILI-MAYO

MIT DEN VEGA LECKER PFANNEN-TALERN VON RÜCKER

## ZUTATEN

für 4 Burger

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 5 EL Olivenöl
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 2 Pckg. Rücker Vega Lecker Pfannen-Taler (Natur oder Kräuter)
- 150 g vegane Mayonnaise
- Chiliflocken nach Belieben
- 50 g Salatmischung
- 1 Fleischtomate
- 4 vegane Burger-Buns

## ZUBEREITUNG

Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Alles mit etwas Öl in einem gusseisernen Pfännchen oder einer anderen Grillschale auf dem Grill rösten, bis die Pilze gebräunt sind. Dabei gelegentlich umrühren. Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und zu der Pilzpfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Grill nehmen. Alternativ in einer Pfanne auf dem Herd braten.

Pfannen-Taler trocken tupfen und etwa 5 bis 6 Minuten von beiden Seiten goldbraun grillen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die vegane Mayonnaise nach Belieben mit Chili und etwas Salz verrühren.

Salatmischung verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Tomate waschen und waagrecht in Scheiben schneiden, den Strunk dabei heraustrennen.

Burger-Buns halbieren und kurz auf dem Grill anrösten. Die Hälften jeweils mit der Chili-Mayonnaise bestreichen. Untere Hälften mit Salat, Tomatenscheiben und gegrillten Talern belegen und mit Champignons toppen. Burger zuklappen und mit übriggebliebenem Dip servieren.

## BEREIT FÜR DEIN **VEGANES BBQ?**

Mehr Tipps für veganes Grillen und Infos zum Schutz von Tieren und Klima findest du auf unserer [Website](#).  
Dort bekommst du auch noch mehr [Rezept-Inspiration](#).

## **MACH BEI VEGANUARY MIT – KOSTENLOS UND JEDERZEIT!**

Weitere Fakten und Tipps rund um die vegane Lebensweise, unser digitales Promi-Kochbuch, pflanzliche Meal Plans und vieles mehr senden wir dir in unserer 31-tägigen Mail-Serie zu.  
[Melde dich einfach kostenlos an.](#)

