

Hagen Gnote  
REZEPTHEFT  
Nr. 61

# Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen

# Vegan Grillen



# GEGRILLTER TOFU MIT TOMATENSALSA UND AVOCADO IM TORTILLA-WRAP

## Zutaten für 4 Personen

4 reife Strauchtomaten  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Sambal Oelek  
5 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
2 Avocados  
1/2 Zitrone  
1 kleines Bund frischer Koriander  
1/2 Bund frische Minze  
1 EL Pflanzenöl für den Grillrost  
400 g Tofu, natur  
4 Tortilla-Wraps  
1 TL Chiliflocken

## Zubereitung

**1** Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Das Innere entfernen und die Tomaten fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben, mit Sambal Oelek und 3 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
**2** Avocados halbieren, von Kern und Schale befreien und in Scheiben schneiden. Avocado mit Zitronensaft und restlichen 2 EL Olivenöl beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und vermengen. Kräuter waschen und grob zupfen. Tofu in breite Scheiben schneiden.  
**3** Den heißen Grillrost mit Pflanzenöl einreiben, Tofu auflegen und ca. 4–6 Minuten bei direkter Hitze grillen. Dabei einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel die Tortilla-Wraps kurz von beiden Seiten auf dem Grill bräunen.

## Fertigstellen und Anrichten

Tofu, Kräuter und Avocado in den Tortilla-Wraps anrichten und mit etwas Tomatensalsa beträufeln. Mit Chiliflocken bestreuen.

## Anmerkung

Wer es etwas kräftiger mag, kann statt Naturtofu auch Räuchertofu verwenden.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

**Holzkohlegrill**  
mit abnehmbarem  
Grillhaube und  
Pizza-Aufsatz  
Nr. 043C05  
**499,95 €**



**Knoblauchwürfler-Set**  
Kleinste  
Würfel schnell  
und ohne  
Quetschen  
Nr. 001U09  
**16,95 €**



**Avocado-Schneider**  
Löst Fruchtfleisch restlos aus  
Nr. 468Y04  
**19,95 €**



# GEGRILLTE PILZSPIESSE MIT MANGO-SALSA UND HUMMUS

## Zutaten für 4 Personen

250 g Kichererbsen aus dem Glas, abgetropft  
2 EL Tahini  
2 EL Olivenöl  
1/2 Zitrone  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
Salz und Pfeffer  
1 Frühlingszwiebel  
1 reife Mango  
1 TL Harissa  
1 TL Kurkuma  
200 g Austernpilze  
200 g Champignons  
1 EL Pflanzenöl für den Grillrost  
1 TL Paprika, edelsüß  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Rosmarin, getrocknet

## Außerdem

2 Zweige Minze  
4 Zweige Petersilie  
1 rote Chili, fein geschnitten  
8 Holzspieße  
Küchenmixer

## Zubereitung

**1** Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Holzspieße wässern.  
**2** 200 g Kichererbsen zusammen mit Tahini, Olivenöl, Zitronensaft und der Hälfte vom Kreuzkümmel in einem Küchenmixer zu einem Hummus mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel putzen, vom Wurzelansatz befreien und in feine Ringe schneiden.  
**3** Mango schälen und vom Kern befreien. Die Hälfte des Fruchtfleisches würfeln und den Rest zusammen mit Harissa, dem restlichen Kreuzkümmel und Kurkuma fein mixen. Gewürfelte Mango und die Hälfte der Frühlingszwiebel zugeben, gut vermengen und mit etwas Salz abschmecken.  
**4** Pilze putzen, halbieren und abwechselnd auf die gewässerten Holzspieße stecken. Den heißen Grillrost mit dem Pflanzenöl einreiben, die Pilzspieße auflegen und bei direkter Hitze ca. 4-6 Minuten grillen. Dabei mehrmals wenden. Mit Paprika, Knoblauchpulver und getrockneten Rosmarin bestreuen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

## Fertigstellen und Anrichten

Humus mit restlichen Kichererbsen anrichten. Spieße auflegen und alles mit Kräutern, fein geschnittener Chili und den restlichen Frühlingszwiebel-Ringen bestreuen. Mango-Salsa dazu servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Grillspieße

Dekorative flache Grillspieße halten alles sicher fest, nichts verrutscht, 4er Set Nr. 063C06  
**79,95 €**



### Elektrogrill

Temperatur regulierbar (120-300 °C)  
Nr. 063C03  
**499,95 €**



### KitchenAid Mini-Food-Processor

Grob hacken bis fein pürieren  
Nr. 249H02R  
**109,95 €**



# SEITAN-ZUCCHINI-SPIESSE MIT TABOULÉ-SALAT

## Zutaten für 4 Personen

100 g Bulgur  
200 g Kirschtomaten  
1 Bund frische Petersilie  
1/2 Bund frische Minze  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Zitrone  
8 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
400 g Seitan, alternativ Tofu  
1 TL Paprikapulver, geräuchert  
4 Zucchini  
1 Bund frischer Koriander  
1 Knoblauchzehe, fein gerieben  
1 TL Chiliflocken

## Außerdem

8 Holzspieße  
Aufschnittmaschine  
1 Zitrone  
Fladenbrot zum Servieren

## Zubereitung

**1** Bulgur mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen und abgedeckt bei sehr niedriger Hitze ca. 6–8 Minuten ziehen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern. Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Kräuter grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten, Minze, Petersilie, Frühlingszwiebel, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl zum Bulgur geben. Alles vermengen und den fertigen Taboulésalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Holzspieße wässern. Seitan in Scheiben schneiden. Paprikapulver und 1 EL Olivenöl verrühren. Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (ca. 5 mm dick). Zucchini und Seitan ca. 3–4 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen. Seitan dabei mit Paprikaöl bepinseln.

**3** Seitan anschließend in Stücke schneiden und abwechselnd mit den Zucchinischeiben auf die Spieße stecken. Zucchini dabei ziehharmonikaartig zusammenschieben.

**4** Hälfte des Korianders hacken und mit Zitronenabrieb, geriebenem Knoblauch und 3 EL Olivenöl vermengen. Spieße noch einmal kurz von allen Seiten grillen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zitronen-Kräuter Marinade beträufeln.

## Fertigstellen und Anrichten

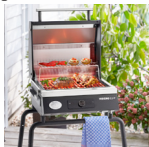
Spieße anrichten, mit restlicher Marinade beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen. Taboulésalat und etwas gegrilltes Fladenbrot dazu servieren. Mit aufgeschnittener Zitrone und restlichem Koriander garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Elektrogrill

Temperatur regulierbar  
(120–300 °C)  
Nr. 063C03  
**499,95 €**



### Doppelspieße

Nichts verrutscht oder dreht sich, 4er Set  
Nr. 001T07  
**34,95 €**



### Küchenmesser

Solide und hochwertig  
verarbeitet  
Nr. 006H01  
**9,95 €**



# VEGANER BURGER

## Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen  
450 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft  
3 EL Hefeflocken  
5 EL Haferflocken, zart  
1 EL Sambal Oelek  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer  
2 gelbe Spitzpaprikas  
2 Strauchtomaten  
1/2 Salatgurke  
4 Salatblätter (z.B. Lollo Bionda)  
1 EL Pflanzenöl für den Grillrost  
4 Burgerbrötchen  
4 EL Ketchup  
1 Beet Kresse (z.B. rote Rettichkresse)

## Zubereitung

**1** Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel fein würfeln, die andere in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und reiben. Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Hefeflocken, Haferflocken, Sambal Oelek und Senf zugeben und zu einer festen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 1 Stunde kaltstellen.  
**2** Paprikas halbieren und Kerngehäuse entfernen. Tomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und putzen.  
**3** Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Aus der Bohnenmasse mit angefeuchteten Händen vier Burger-Patties formen. Den heißen Grillrost mit dem Pflanzenöl einreiben und Paprikahälften ca. 8–10 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nach der Hälfte der Grillzeit die Burger mitgrillen. Dabei einmal vorsichtig wenden. Die Burgerbrötchen aufschneiden und kurz auf dem Grill bräunen.

## Fertigstellen und Anrichten

Die unteren Brötchenhälfte mit Ketchup bestreichen und mit Salat, Burger-Patty, grob zerteilten und gegrillten Paprikahälften, Tomaten, Gurken und Zwiebelringen belegen. Mit Kresse bestreuen und die obere Brötchenhälfte auflegen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Holzkohlegrill

mit abnehmbarer Grillhaube und Pizza-Aufsatz  
Nr. 040C05  
499,95 €



### Profi-Mandoline

Schneidet Scheiben, Stifte, Würfel und Rauten  
Nr. 010L02  
64,95 €



### Knoblauchpresse

Müheles und sauber ungeschälten Knoblauch pressen  
Nr. 322X01  
34,95 €



# VEGANES SATÉ MIT SOJAGLASUR UND ERDNUSSSAUCE

## Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu  
20 g Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sesam  
2 Salatgurken  
1 rote Peperoni  
1 Bund frischer Koriander  
1 EL Pflanzenöl für den Grillrost  
3 EL Sesamöl  
2 EL Sojasauce  
2 EL Ahornsirup  
2 reife Limetten  
50 g Margarine  
Salz zum Abschmecken

## Außerdem

8 Holzspieße  
8 EL Erdnusssauce  
Nach Wunsch:  
Röstzwiebeln

## Zubereitung

- 1 Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Holzspieße wässern. Tofu in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- 2 Tofuwürfel auf die gewässerten Spieße stecken. Gurke mit einem Küchenhobel in dünne Streifen hobeln. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Koriander grob zupfen. Den heißen Grillrost mit dem Pflanzenöl einreiben und die Tofuspieße darauf ca. 6–8 Minuten grillen. Dabei öfter wenden.
- 3 In einem Topf 1 EL Sesamöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Mit Sojasauce, Ahornsirup und mit dem Saft einer Limette ablöschen. Die Margarine zugeben und leicht köcheln lassen, bis sie vollständig aufgelöst ist und die Glasur eine zähflüssige Konsistenz bekommt.
- 4 Gurke, Peperoni, Koriander, 2 EL Sesamöl und Saft einer halben Limette vermengen und mit Salz abschmecken.

## Fertigstellen und Anrichten

Gurkensalat und Spieße anrichten, mit der Sojaglasur übergießen und mit geröstetem Sesam bestreuen. Restliche halbe Limette in Scheiben schneiden und mit der Erdnusssauce dazu servieren. Nach Wunsch mit Röstzwiebeln bestreuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Elektro-Kugelgrill

Gilt als Europas größter mobiler Elektro-Kugelgrill  
Nr. 083R01  
299,95 €



### Kupferkern-Präzisionspfannen

Mehrschicht-Kupfer-Aluminiumkern  
Nr. 001T04  
79,95 €



### Limetten & Zitronenpresse

Große Saftmenge ohne Kraftaufwand  
Nr. 262Z02  
39,95 €



# GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA MIT SOJA-TZATZIKI

## Zutaten für 4 Personen

1 rote Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
250 g weiße Bohnen (Dose),  
abgetropft  
1 EL Paprika, geräuchert  
200 g Erbsen, tiefgekühlt  
3 EL Hefeflocken  
Salz und Pfeffer  
6 Strauchtomaten  
4 Spitzpaprika, gelb und rot  
8 Thymianzweige  
1 EL Pflanzenöl  
1 Baguette  
1/2 Salatgurke  
1 TL Chiliflocken  
250 g Soja-Joghurt, natur  
3 EL Olivenöl

## Außerdem

1 Bund Rucola

## Zubereitung

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln und Knoblauch reiben. Petersilie fein hacken. Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel kräftig zerdrücken. Zwiebelwürfel, Hälfte des Knoblauchs, Petersilie, Paprika, Erbsen und 1 EL Hefeflocken zugeben und alles zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Paprikas halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Bohnenmasse füllen. Die Paprikahälften mit den Thymianzweigen und mit den restlichen Hefeflocken bestreuen.

**3** Den heißen Grillrost mit Pflanzenöl einreiben und die Tomaten und Paprikahälften mit der gefüllten Seite nach oben auf den Grillrost legen. Im geschlossenen Grill bei ca. 200 °C etwa 15 Minuten grillen. Dabei die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette in Scheiben schneiden und zum Ende kurz mitgrillen.

**4** Zwischendurch die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse entfernen. Gurke mit der breiten Seite der Kastenreibe reiben und danach etwas auspressen. Restlichen geriebenen Knoblauch, Gurke, 1 EL Olivenöl und Chili mit dem Soja-Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Fertigstellen und Anrichten

Paprikas und Grilltomaten anrichten und mit dem Tzatziki und dem Brot servieren. Mit Rucola garnieren und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Gemüseraffel

5 Trommelaufsätze zum Reiben,  
Raspeln,  
Schneiden  
Nr. 089F02  
**89,95 €**



### Aromareibe

Keine Reste, kein Saftverlust  
Nr. 282A03  
**24,95 €**



### Holzkohlegrill

mit abnehmbarer Grillhaube und  
Pizza-Aufsatz  
Nr. 040C05  
**499,95 €**



# GEGRILLTE WASSERMELONE MIT COUSCOUS UND GRANATAPFEL

## Zutaten für 4 Personen

250 g Couscous  
1 TL Kurkuma  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Salatgurke  
1 Granatapfel  
50 g Walnüsse  
6 EL Olivenöl  
1 Bund frischer Koriander  
1/2 Bund frische Minze  
15 Oliven ohne Stein  
Salz und Pfeffer  
1 EL Rotweinessig  
1 Wassermelone (ca. 2–3 kg)  
1 EL Pflanzenöl

## Außerdem

Fleur de Sel  
Nach Wunsch: Zitronensaft,  
Ahornsirup

## Zubereitung

**1** Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf starke Hitze vorheizen. Couscous zusammen mit Kurkuma, Chiliflocken und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit heißer Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen, danach mit einer Gabel auflockern.  
**2** Gurke waschen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel entfernen. Gurke würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Walnüsse ohne Öl anrösten und grob hacken. Oliven kleinschneiden und Kräuter zupfen. Gurke, Granatapfelkerne, Walnüsse, Oliven und Kräuter zusammen mit 4 EL Olivenöl zum Couscous geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.  
**3** Melone in breite Scheiben schneiden und anschließend in kleine Ecken teilen. Den heißen Grillrost mit Pflanzenöl einreiben und die Melonenstücke bei starker Hitze von jeder Seite etwa 2–3 Minuten grillen.

## Fertigstellen und Anrichten

Melone und Couscoussalat anrichten. Melone mit etwas Fleur de Sel bestreuen und alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Melone je nach Geschmack außerdem mit etwas Zitronensaft und Ahornsirup verfeinern.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Holzkohlegrill

mit abnehmbarer Grillhaube und  
Pizza-Aufsatz  
Nr. 040C05  
**499,95 €**



### Hagen Grote Klarsichtdeckel-

### Arbeitsschüssel

Ø 24 cm x 13 cm hoch, wiegt ca.  
530 g, 4,7 l Inhalt  
Nr. 585B03  
**24,95 €**



### Gegengriff-Eisenpfanne

superhoch erhitzen  
Nr. 029Z01  
**89,95 €**





# PROBIEREN SIE AUCH



Vegetarische Paella  
„Paella de verduras“



Spaghetti aglio e olio mit Zucchini  
und Minze



Tumbet - Sommergemüsepfanne



Marokkanische Falafel mit Tahina-  
Sesamsauce auf Rauke



Low Carb Blumenkohl Bällchen mit  
San Marzano Sauce



Berenjenas gratinadas -  
gratinierte Auberginen



Ofentomaten Tarte



Mangold sizilianisch mit Tomaten



Gemüseblatt Zucchini Ziegenkäse  
Röllchen mit Avocado Pesto

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.at](https://www.hagengrote.at)  
oder in unserem *Genuss*MAGAZIN