

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 abnehmbarer
Grillhaube und
Pizza-Aufsatz
Nr. 043C05
Fr. 599,95



Knoblauchwürfler-Set
Kleinste
Würfel schnell
und ohne
Quetschen
Nr. 001U09
Fr. 19,95



Avocado-Schneider
Löst Fruchtfleisch restlos aus
Nr. 468Y04
23,95 €



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

Hummus 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
Fr. 99,95



Holzkohlegrill

mit abnehmbarem Grillhaube und Pizza-Aufsatz
Nr. 043C05
Fr. 599,95



KitchenAid Mini-Food-Processor

Grob hacken bis fein pürieren
Nr. 249H02RS
Fr. 142,95 €



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 Zucchinis Scheiben 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

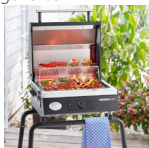
Spiesse anrichten, mit restlicher Marinade beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen. Taboulésalat und etwas gegrilltes Fladenbrot dazu servieren. Mit aufgeschnittener Zitrone und restlichem Koriander garnieren.



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

Elektrogrill

Temperatur regulierbar
(120–300 °C)
Nr. 063C035
Fr. 599,95



Doppelspiesse

Nichts verrutscht oder dreht sich, 4er Set
Nr. 001T07
Fr. 39,95



Küchenmesser

Solide und hochwertig
verarbeitet
Nr. 006H01
Fr. 11,95



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 abnehmbarem Grillhaube und Pizza-Aufsatz
Nr. 040C05
Fr. 599,95



Profi-Mandoline

Schneidet Scheiben, Stifte, Würfel und Rauten
Nr. 010L02
Fr. 79,95



Knoblauchpresse

Müheles und sauber ungeschälten Knoblauch pressen
Nr. 322X01
Fr. 52,95



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 übergossen 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. 083R015
Fr. 459,95



Kupferkern-Präzisionspfannen

Mehrschicht-Kupfer-Aluminiumkern
Nr. 001T04
Fr. 104,95



Limetten & Zitronenpresse

Grosse Saftmenge ohne Kraftaufwand
Nr. 262Z02
Fr. 52,95



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 REZEPT: **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Gemüseraffel

5 Trommelaufsätze zum Reiben,
Raspeln,
Schneiden
Nr. 089F02S
Fr. 116,95



Holzkohlegrill

mit abnehmbarer
Grillhaube und
Pizza-Aufsatz
Nr. 043C05
Fr. 599,95



Aromareibe

Keine Reste, kein Saftverlust
Nr. 282A03
Fr. 36,95



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 übergossen 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
Fr. 599,95



Hagen Grote Klarsichtdeckel-

Arbeitsschüssel

Ø 24 cm x 13 cm hoch, wiegt ca.
530 g, 4,7 l Inhalt
Nr. 585B03
Fr. 44,95



Gegengriff-Eisenpfanne

superhoch erhitzen
Nr. 029Z01
Fr. 109,95



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.ch](https://www.hagengrote.ch)

oder in unserem *Genuss*MAGAZIN



Hagen Grote GmbH
Postfach · 4019 Basel · Schweiz