

Brigitta Klingel

Vegetarische Grillspezialitäten

Die gesunde Alternative zum herkömmlichen Grillen für das ganze **Jahr**. Praktische Tips rund ums Grillen und Räuchern

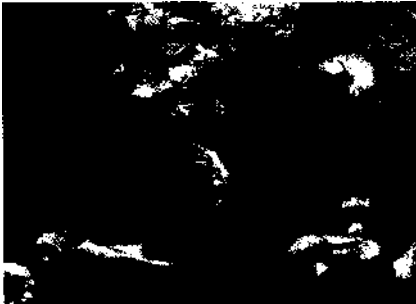


Südwest

Inhalt

Vorwort	4
Der erste Mensch war Vegetarier...	4
Essen im Einklang mit der Natur	6
Die Wurzeln der vegetarischen Küche	6
Gesund bleiben mit Leib und Seele	8
Vegetarisch grillen von Frühjahr bis Winter	10

Gemüse auf dem Grill entfaltet ungeahnte Geschmacksrichtungen.



Ballaststoffe - im Vollkorn enthalten - helfen, einen trägen Darm auf Trab zu bringen.



Der Klassiker unter den Grills ist der Holzkohlegrill.

Grills zum Kaufen und Selberbauen	12
Grillen im Freien	12
Vegetarisch räuchern	16
Grillen im Haus oder in der Wohnung	18
Grills für Racletteliebhaber	22

Vegetarische Lebensmittel auf dem Grill

Getreide- und Getreideprodukte	
Kleine Getreidewarenkunde	

Vegetarischer Fleisch- ersatz	29
Vielfältiges Gemüse	31
Warenkunde gesundes Gemüse	32
Fette und Öle	39
Milch, Käse und Eier	40
Obst	43



*Bratlinge
müssen nicht
aus Hack-
fleisch sein:
Die Grünkern-
bratlinge
auf Sellerie
sind nur eine
von vielen
Variations-
möglichkeiten.*

Grillspaß für Kinder	83
Ketchup, Mayonnaise und Dips	87
Saucen	90
Desserts vom Grill	92

Über dieses Buch	95
Rezeptregister, Register	96

*Pfiffige
Rezeptideen
sorgen dafür,
daß auch
Kindern Grillen
Vergnügen
bereitet.*

*• Raclette
setzt Ihrer
Fantasie in
tBeilagen-
lichkeiten
t Grenzen*



Köstliche vegetarische Grillrezepte	48
Fleisch und doch kein Fleisch	48
Rund um die Raclette	55
Knackig gegrilltes Gemüse	63
Grillspaß mit der tollen Knolle	71
Knusperbrote, Toasts und Getreideprodukte vom Grill	77

