



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Grill & Chill! Die besten Gemüse-Rezepte fürs BBQ

Die Grill-Saison ist in vollem Gang und auch „Deutschland – Mein Garten.“ lässt die Holzkohle wieder mal ordentlich glühen – vor allem für knackfrisches Obst und Gemüse aus hiesiger Produktion.

Berlin, 18. Juli 2022. Feuer frei! Ob klassisch mit Holzkohle oder bequem mit Gas- oder Elektrogrill: Das Brutzeln im Freien erklimmt in der sommerlichen Beliebtheitsskala gerade wieder astronomische Höhen. Und auch wenn nach wie vor überwiegend Fleisch auf dem Grill landet, Obst und Gemüse holen auf. Was zahlreiche Restaurants, teils auf Sternenniveau, schon seit geraumer Zeit vormachen, färbt nun auch aufs Grillgut ab: Gemüse wird zunehmend als Hauptakteur in den Mittelpunkt des Gerichts gerückt. Je kreativer, desto besser! Sellerie-Steaks eingelegt in grünem Pesto, Wurzelgemüse mariniert in Olivenöl mit frischen Kräutern wie Rosmarin, Basilikum und Thymian, [vegetarische Grillspieße](#) oder auch unsere südamerikanisch inspirierten Tacos, gefüllt mit [Paprika-Mais-Gemüse](#) und einer [Tomaten-Nektarinen-Salsa](#), treiben die Geschmacksnerven in neue kulinarische Sphären! Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und ungewöhnliche Kombinationen manchmal die besten!

Das A & O: Dips und Shot

So richtig rund wird das Grillvergnügen, wenn auch die begleitenden Dips und Shots in vielfältige, kulinarische Galaxien entführen. Etwas, das am ehesten mit selbstgemachten Kreationen aus frischen Produkten erreicht wird. So zum Beispiel einem feuerroten [„Rote Beete & Dicke Bohne“-Dip](#), einem [„Green Cheese“-Dip](#) mit Spinat, Schafskäse und Petersilie oder einem frischen [„Erbsen & Minze“-Dip](#), der übrigens perfekt zu gegrillten Champignons passt. Eine überaus schmackhafte und gesunde Alternative zum Bier sind trendige Gemüse-Shots, wie beispielsweise ein [„Asian Summer“-Shot](#) mit Tomate, Paprika und Chili, ein [„Greek Summer“-Shot](#) mit Gurke, Joghurt und Dill oder auch ein [„Garten-Gazpacho“-Shot](#) mit Zucchini, Paprika und Spinat.

Feuer und Flamme für allerlei Gegrilltes!

Feste, saftige Gemüsearten, allen voran Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel, Mais, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln, eignen sich bestens fürs Barbecue – im Ganzen, in



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille /
Paprika-Mais Tacos vom Grill



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Scheiben geschnitten oder gefüllt! Auch ein „angegrillter“ Pak Choi mit Sojasauce ist ein Hochgenuss! Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Salbei sind dabei die idealen Begleiter des Grillguts – entweder direkt auf dem Grill oder in Kräuterbutter und selbstgemachten Dips. Für köstliche Grill-Desserts eignen sich beispielsweise Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen oder Aprikosen. Schon fünf Minuten reichen für ein besonderes Aroma. Und das Beste daran: Lecker-leichte Rezepte aus saisonalem Obst und Gemüse überzeugen nicht nur „eingefleischte“ Vegetarier vom fleischfreien Grill-Genuss.

Feuer und Flamme für allerlei Gegrilltes!

Viel diskutiert, doch eigentlich eine reine Geschmacksfrage. Denn die Geschmacksträger beim Grillen sind die Röstaromen und die entstehen beim scharfen Angrillen – also bei großer Hitze – ebenso auf dem Holzkohlegrill, wie auch dem Elektro- oder Gasgrill. Wer sanftere Aromen bevorzugt, sollte sein Gemüse auf einem Elektrogrill zubereiten. Für Fans von klassischen Röstaromen empfiehlt sich ein Holzkohlegrill und wem der perfekte Garpunkt besonders am Herzen liegt, der sollte sich für einen Gasgrill entscheiden.

5 Tipps für ein gelungenes Gemüse-BBQ:

1. Marinieren und würzen

Gewürze und Marinaden sind das A und O. Ein gutes Olivenöl, frische Kräuter und etwas Salz und Pfeffer reichen oft schon aus, um das Grillgemüse zu würzen. Wer sein Gemüse vor dem Grillen marinieren will, sollte Salz und Zucker erst kurz vor oder sogar erst nach dem Grillen auf das Gemüse geben. So bleibt es knackiger.

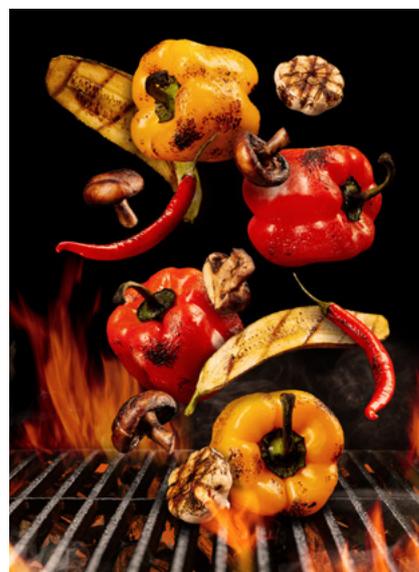
- **Tipp:** Kräuterzweige, wie Rosmarin, Thymian oder einen Wacholderzweig verleihen dem Grillgut – mit in die Glut gelegt – eine besondere Note. Die Kräuter dafür vorher in Wasser einweichen, damit sie nicht so schnell verbrennen. Gasgrill-Nutzer erzielen denselben Effekt, in dem sie eine feuerfeste Schale mit Kräutern und Wasser, nahe des Brenners unter dem Rost platzieren.

2. Grillen auf dem Rost

Beinahe jedes Gemüse und auch viele Obstsorten lassen sich direkt auf dem Rost grillen. Dazu das Gemüse einfach etwas gröber schneiden und auf dem Grill auslegen oder es bunt kombiniert auf Spieße stecken. Bei Grillspießen sollte man allerdings die Garzeiten der einzelnen Gemüsearten im Blick haben und bedenken, dass Holzspieße brennen können. Diese deshalb am besten vorher eine gute Stunde in kaltes Wasser legen.



© BVE0 / Ariane Bille
vegetarische Grillspieße



© BVE0 / shutterstock / nazarovsergey
Feuer und Flamme für gegrilltes Gemüse



© BVE0 / shutterstock / LightField Studios
Gemüsevorbereitung für den Grillrost

• **Tipp:** Wer hungrig vor dem Grill sitzt neigt gelegentlich dazu, das Grillgut im Übermaß zu wenden. Doch das ist eher kontraproduktiv, denn jedes „Wendemanöver“ unterbricht den Garprozess. Im schlimmsten Fall sind Fleisch und Gemüse von außen bereits dunkel, aber von innen noch nicht gar.

3. Grillen in der Schale

Auch kleines und kleingeschnittenes Gemüse lässt sich hervorragend auf dem Grill zubereiten und zwar mit einer Grillschale – am besten aus Edelstahl. Tolle und intensive Röstaromen gibt es auch hier und nachhaltiger als Grillschalen aus Aluminium sind sie ohnehin!

Zubereitung: Das Gemüse waschen, klein schneiden, mit etwas Öl, Gewürzen und Kräutern marinieren und die Grillschale bei direkter, sehr hoher Hitze auf den Grill stellen. Das Grillgemüse zwischendurch immer mal wieder wenden – meist reichen 10 – 15 Minuten.

4. Grillen „im Paket“

Zum schonenden Garen auf dem Grill setzt man am besten auf Backpapier, Pergament- oder auch Brotpapier. Einfach kleine Päckchen aus Schnittgemüse packen, mit einer Schnur zubinden und bei indirekter Hitze für ca. 15 - 20 Minuten auf den Grill legen.

5. Wie lang muss das Gemüse auf den Grill?

So unterschiedlich wie die Geschmacksnuancen der einzelnen Gemüsearten sind auch ihre Form, Größe. Die Frage wie lange Gemüse auf den Grill gehört, lässt sich also nicht pauschal beantworten. Generell lässt sich aber sagen: Je härter das Gemüse in seiner rohen Form ist, desto länger braucht es, um gar zu werden. Deshalb empfiehlt es sich, solches Gemüse in dünnere und kleinere Stücke oder Scheiben zu schneiden.

Die Garzeiten der Gemüselieblinge vom Grill

1. Blumenkohl: 8-10 Minuten (ca. 1 cm dicke Scheiben)
2. Brokkoli: 6-8 Minuten (Röschen)
3. Fenchel: 14-16 Minuten (ca. 1-2 cm dicke Scheiben)
4. Kartoffel: 30-40 Minuten (als ganze Folienkartoffel) / 13-14 Minuten (Scheiben)
5. Kohlrabi: 15-20 Minuten (ca. 1-2 cm dicke Scheiben)
6. Kürbis: 20-30 Minuten (nicht zu dicke Spalten)
7. Maiskolben: 10-15 Minuten (im Ganzen)
8. Karotten: 3-5 Minuten (halbiert oder geviertelt)
9. Paprika: 10-15 Minuten (halbiert oder geviertelt)
10. Champignons: 8-10 Minuten (im Ganzen)



© BVE0 / shutterstock / Kamil Macniak
Grillmeister bei der Arbeit



© BVE0 / shutterstock / marcin jucha
diverses Grillgemüse



© BVE0 / shutterstock / IriGri
diverses Grillgemüse

11. Spargel: 5-10 Minuten (komplette Stangen)
12. Cherry-Tomaten: 3-5 Minuten / Tomaten: 6-8 Minuten (halbiert)
13. Zucchini: 10-15 Minuten (ca. 1 cm dicke Scheiben)
14. Zwiebeln: 8-10 Minuten (ca. 1 cm dicke Scheiben)

Rezept-Tipp:

Eine chillige Köstlichkeit vom Grill mit lateinamerikanischer Raffinesse mit Miso-Mayonnaise und Tomaten-Nektarinen-Salsa.

Paprika-Mais Tacos vom Grill

Zutaten für 2 Personen:

Für das Grillgut:

- 2 frische Maiskolben
- 2 rote Paprika
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 TL Cumin
- ½ TL Kurkuma

Für die Miso-Mayonnaise:

- 200 g schwarze Bohnen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Tomate
- 1 Nektarine
- 5 Stängel Koriander
- Meersalz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für die Salsa:

- 200 g schwarze Bohnen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Tomate
- 1 Nektarine
- 5 Stängel Koriander
- Meersalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Limette

Außerdem: 8 kleine Tacos

Zubereitung:

Mittel / Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

- Grill vorheizen.
- Bohnen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel waschen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Tomate und Nektarine ebenfalls waschen, von Strunk und Kernen befreien und



© BVE0 / shutterstock / zi3000
gegrillte Zucchini



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung

würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Alles zusammen in einer Schüssel zu einer Salsa vermengen und mit Salz, 1 Prise Cayennepfeffer und 2 TL Limettensaft abschmecken.

- Reichlich Wasser in einem großen Topf mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Maiskolben-Blätter entfernen und die Kolben etwa 15 Min. garen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Paprika achteln, von Strunk und Kernen befreien, waschen und trockenreiben. Hähnchenbrustfilet abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach vierteln. Knoblauch schälen und feinhacken. Paprika und Mais rundherum mit Olivenöl bestreichen und $\frac{2}{3}$ des Knoblauchs bestreuen. 1 EL Olivenöl mit Cumin, Kurkuma, 1 Prise Salz und dem restlichen Knoblauch verrühren und das Fleisch damit bestreichen.
- Alles auf den Grill legen und von allen Seiten gar grillen.
- Währenddessen Miso mit Mayonnaise verrühren und etwa 3 TL Limettensaft abschmecken.
- Mais, Paprika und Hähnchen vom Grill nehmen und auf einen großen Teller geben. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke teilen.
- Vor dem Servieren Tacos kurz auf dem Grill erhitzen und dann mit Salsa, Hähnchen und Paprika füllen. Zum Schluss die Miso-Mayonnaise draufgeben und zusammen mit dem Mais genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Paprika-Mais Tacos vom Grill



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

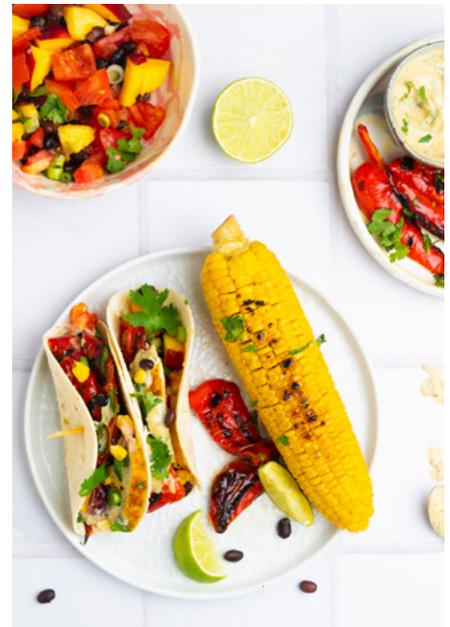
„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille /
Paprika-Mais Tacos vom Grill



© BVEO / Ariane Bille /
Paprika-Mais Tacos vom Grill

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin