



Marie Laforêt

BBQ

simply veganicious!

25 **vegane** Highlights
für die perfekte Grillparty



HANS-NIETSCH-VERLAG



Marie Laforêt

BBQ

simply veganicious!

25 **vegane** Highlights
für die perfekte Grillparty

Aus dem Französischen von Petra Wucher

HANS-NIETSCH-VERLAG



Inhalt

Barbecue-Spaß: Ganz ohne Fleisch	9
Vegane Grillgerichte – lecker und gesund!	10
Barbecue-Utensilien und Tipps	12
Zutaten und Gewürze	14

Vegane Barbecue-Klassiker

Tempeh-Spareribs mit süßsaurer BBQ-Sauce	19
Vegane Merguez mit Joghurt-Kräuter-Sauce	20
Würzige Hot Dogs	22
Tacos mit gegrilltem Tofu	25
Portobello-Burger mit Muscovado-Kräuter-Ketchup	26
Jamaikanischer Seitan mit Mango-Salsa	28
Gegrillte Polenta-Ecken mit Kräuterpesto	30
Teriyaki-Tofu mit Soba-Gurken-Salat	33

Vegane Spieße

Tempeh-Masala-Spießchen mit Pfirsich-Chutney	36
Blumenkohlspeißchen mit Ranch-Dressing	39
Spieße auf kreolische Art	40
Mediterrane Tofuspießchen	42
Asiatische Auberginen-Satés	44
Panisse-Spieße mit Chimichurri-Sauce	47
Pilz-Mango-Spießchen mit Papayasalat	48
Seitan-Kebab	50

Beilagen

Gegrillte Avocados mit Chipotle-Mayonnaise	55
Paprika-Kräuter-Kartoffeln	56
Mini-Fladenbrote mit Knoblauch-Kräuter-Öl	58
Überbackene Auberginen	61
Gegrillte Maiskolben	62
Barbecue-Pizza mit Gemüse und Tofu	64

Desserts

Gebackene Ananas mit Kokos-Vanille-Eis	70
Thymian-Pfirsiche mit Zitronencreme	72
S'mores	74

Bezugsquellen	77
Dank	77





