

# Vegetarisch grillen – Nicht nur für Vegetarier

Wer vegetarisch grillt, grillt tierfreundlich, aber nicht unbedingt gesünder. Denn Tofuwurst und Seitansteak sind zwar vegetarisch, doch für den Organismus nicht immer die helle Freude. Auf den Grill passen dagegen durchaus auch wirklich gesunde Leckereien. Machen Sie aus Ihrer nächsten Gartenparty doch einmal etwas ganz Besonderes!

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. November 2019

Stand: 22. November 2019

## Die Grillparty auch für Vegetarier

Ein Sommer ohne Grillparty ist wie ein Urlaub ohne Flirt. Es geht zwar auch ohne, macht aber nicht halb so viel Spaß. Denn was wäre ein warmer Sommerabend ohne die Grill-Aromen in der Luft? Dabei muss es keineswegs immer nur der traditionelle Duft nach Grillfleisch sein, der einem um die Nase weht.

Fleisch und Fisch können zwar ebenfalls gegrillt werden. Doch gibt es immer seltener ein Grill-Event, für das sich nicht mindestens ein Vegetarier anmeldet. Ja, oft ist es sogar so, dass unter den Gästen sehr viele weilen, die zwar höflicherweise das angebotene Grillfleisch essen, sich in Wirklichkeit aber viel mehr über vegetarische Grill-Delikatessen freuen würden.

Probieren Sie es aus! Sie werden überrascht sein, welch reissenden Absatz das vegetarische Gegrillte findet, während vom Fleisch letztendlich vieles liegen bleibt – und das ist auch gut so ;-) Denn das Grillen von Fleisch ist nicht immer nur Ausdruck von heiler Lagerfeuerromantik, sondern häufig im Gespräch, krebserregend zu sein.

# Ist Grillen krebserregend?

Gegrilltes Fleisch soll besonders dann gesundheitliche Nachteile haben, wenn man nach steinzeitlicher Manier vorgeht und Fleisch oder Fisch über einem glutarmen Holz- oder Kohlefeuer grillt. Leicht geschieht es jetzt, dass das Fleisch oder der Fisch zu dunkel wird und sich darin eine Stoffgruppe namens HAA bildet, was für heterozyklische aromatische Amine steht.

Eines der am häufigsten auftretenden HAA ist das sog. PhIp. PhIp hat sich im Experiment als Verursacher gleich mehrerer unterschiedlicher Krebsarten herausgestellt.

Bei Ratten jedenfalls soll der Verzehr von PhIp bereits innerhalb von vier Wochen zu krebstartigen Mutationen in Milz, Prostata und Darm geführt haben, wie die American Association for Cancer Research bei einer Konferenz erwähnt haben soll.

Es ist also nicht unbedingt ein gesamtes Leben mit immer wiederkehrenden Grillexzessen nötig, um seiner Gesundheit zu schaden. Vielleicht genügt dazu schon ein Sommer mit häufigen Grill-Events, bei denen das Fleisch unsachgemäss gegrillt wurde.

Und so zeigte sich auch beim Menschen in einer multizentrischen Querschnittsstudie von 2009, dass umso häufiger kolorektale Adenome (Vorstufe von Dickdarmkrebs) beobachtet werden können, umso mehr rotes Fleisch gegessen wird - besonders dann, wenn das Fleisch in der Pfanne gebraten bzw. so zubereitet wird, dass hohe HAA-Mengen entstehen.

## Auch Tofu und Seitan können Schadstoffe enthalten

Nun entstehen HAA aber nicht nur beim Grillen von Fleisch und Fisch, sondern grundsätzlich bei allen proteinreichen Lebensmitteln, wenn diese zu stark gegrillt oder gebraten werden, so dass man auch bei Soja- und Seitanprodukten Acht geben muss, damit sie nicht zu dunkel werden. Denn andernfalls ist deren HAA-Belastung auch nicht geringer als die von tierischen Produkten.

Neben den HAA können beim Grillen auch die sog. polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) in Erscheinung treten - und zwar dann, wenn das Fett oder der Fleischsaft vom zu grillenden Huhn, Steak oder Fisch auf die heisse Kohle tropft und dort verbrennt. Jetzt entstehen die PAK, die mit dem Rauch aufsteigen und in das Grillgut übergehen.

## Gesundes Grillen

Verhindern kann man die genannten Gesundheitsgefahren, indem man das Grillgut einerseits nicht zu dunkel grillt und andererseits Auffangschalen bzw. Grillschalen benutzt, die dem Fett nicht erlauben, ins Feuer zu tropfen, so dass erst gar kein giftiger Rauch entsteht. Bei Gas- und Elektrogrills besteht die PAK-Gefahr hingegen nur, wenn es sich um Modelle handelt, bei denen das Fett auf die Heizschlange tropfen könnte.

Grillschalen gibt es in Einwegqualität meist aus Aluminium. Ökologisch sinnvoller sind hingegen Mehrweg-Grillschalen aus Edelstahl oder aus Bananenblättern. Hier umgeht man gleichzeitig der Gefahr einer Aluminiumbelastung, die andernfalls ein wachsendes Alzheimer-Risiko mit sich bringen würde.

## Grillen mit hitzestabilen Ölen

Auch sollten Sie zum Marinieren ausschliesslich hitzestabile Öle und Fette verwenden wie z. B. Bio-Kokosöl, Erdnussöl, spezielle Bio-Bratöle aus High-Oleic-Sonnenblumenöl oder - bei nicht allzu hohen Temperaturen - auch Olivenöl. Auf diese Weise mindert man die Gefahr, dass sich die problematischen Transfette oder ungünstige Oxidationsprodukte entwickeln.

## Marinade schützt vor Schadstoffen

Wenn Sie ausserdem zum kross gegrillten Tofusteak reichlich Salate, Kräuterdips oder Gemüse essen, dann können die in den bunten Beilagen enthaltenen Antioxidantien (Flavone) zumindest einen Teil der schädlichen Grillauswirkungen wieder wettmachen.

Auch Marinaden aus antioxidantienreichen Zutaten sollen auf diese Weise schützend wirken. Zu diesem Ergebnis kam zumindest eine Studie aus dem Jahr 2008, die im *Journal of Agricultural and Food Chemistry* veröffentlicht wurde. Wissenschaftler der Universität Hohenheim in Deutschland zeigten hier, dass eine Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch die HAA-Mengen im Grillgut um 70 Prozent reduzieren konnte. Dazu musste die Marinade jedoch aus mindestens 20 Prozent Knoblauch bestehen.

Die besten Ergebnisse wurden erzielt, wenn die Marinade folgendermassen zusammengesetzt war: Zwiebel 31,2 %, Knoblauch 28,6 % und Zitronensaft 14,6 %

Eine neuere Studie aus dem Jahr 2012 kam zu ähnlichen Ergebnissen. Veröffentlicht wurde sie ebenfalls im *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Auch hier stellte man hemmende Effekte von hochwertigen Marinaden auf die HAA-Entstehung fest.

In dieser Untersuchung war der Spitzenreiter der HAA-blockierenden Marinaden mit den folgenden Zutaten gewürzt: Knoblauch, Ingwer, Thymian, Rosmarin und Cayenne Pfeffer (Chili). Die HAA-Bildung konnte mit dieser Marinade um erstaunliche 74 Prozent gesenkt werden.

Auch schwarzer Pfeffer soll den HAA-Level deutlich senken können, wie eine in *Food Control* im Jahr 2011 veröffentlichte Studie türkischer Wissenschaftler gezeigt hat, so dass es sicher keine schlechte Idee ist, die Grillmarinade mit frischem Pfeffer zu würzen.

Eine köstliche Idee für Marinaden oder auch zum nachträglichen Würzen von Gegrilltem sind ferner Würzöle, die es in verschiedenen Geschmacksrichtungen auch in Bio-Qualität gibt, z. B. Bärlauch-Würzöl oder Basilikum-Würzöl.

## Die Grillsauce

A propos nachträgliches Würzen: Denken Sie bei Ihren Grillvorbereitungen auch an eine Auswahl verschiedener Dips und Grillsaucen. Diese sollten Sie in jedem Falle selbst herstellen und besser nicht auf die üblichen Fertigprodukte zurückgreifen. Meist handelt es sich dabei um nichts anderes als um ein buntes Potpourri aus künstlichen Lebensmittelzusatzstoffen, Zucker und billigen Rohstoffen. Mit Produkten dieser Art sollten Sie weder hochwertiges Bio-Fleisch noch vegetarische Grill-Raffinessen in Berührung kommen lassen.

Es ist also keine Seltenheit wenn eine Barbecue-Sauce aus z. B. den folgenden Zutaten besteht:

„Tomatenmark, Wasser, Zucker, Essig, Glukose-Fruktose-Sirup, Melasse, modifizierte Stärke, Speisesalz, Raucharoma, Gewürze (mit Senfsaat), pflanzliches Öl, Zitronensaftkonzentrat, Verdickungsmittel Xanthan, Konservierungsstoff Sorbinsäure, Aroma.“

Zwar ist diese Liste absolut vegetarisch, ja sogar vegan. Dennoch hat kaum eine dieser Zutaten vorteilhafte Auswirkungen auf den Organismus. Viele Zutaten (Essig, Gewürze, Öl, Aroma) sind ferner nicht einmal genau spezifiziert. Der Verbraucher soll die Sauce essen, hat sich aber bitteschön nicht für die Art des Essigs, die Zusammensetzung der Gewürze oder den Ursprung des Öls zu interessieren.

Es ist also mehr als empfehlenswert, die Barbecue-Saucen selbst zu machen. Das Ergebnis ist für Grill-Gourmets ein Gedicht. Die Zutaten gibt's in Bio-Qualität und die Sauce schmeckt frisch zubereitet einfach authentisch und wunderbar aromatisch (und zwar völlig ohne künstliche Aromen). Bevor wir daher zu den Grill-Rezepten kommen, hier schon einmal drei feine Grill-Saucen-Rezepturen:

## Scharfe Paprika-Sauce

*(Natürlich können Sie die Sauce auch nicht-scharf zubereiten, indem Sie einfach das scharfe Chilipulver weglassen.)*

### Zutaten

Je nach Grösse der Gemüse ergeben die Zutaten ca. 500 bis 700 ml Sauce

- 1 Zwiebel fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 3 EL Olivenöl
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote in Würfelchen geschnitten
- Maiskörnchen von 1 Zuckermais Kolben (Kolben hochkant auf Schneidebrett stellen und dann mit Messer längs die Körnchen von oben nach unten vom Kolben streifen/schneiden)
- 2 EL Dinkelmehl
- 350 ml kalte Gemüsebrühe
- 150 g Tomatenmark
- 1 EL Bio-Essig (Apfelessig oder Balsamico)
- 1 EL (gestrichen) süßes Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- Kräutersalz nach Geschmack

## Zubereitung

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf. Braten Sie darin Zwiebel und Knoblauch an. Geben Sie die Paprikawürfelchen und die Maiskörner dazu. Wenn die Paprika weich ist, rühren Sie das Mehl unter das Gemüse, gießen die Brühe dazu und kochen die Sauce erneut auf. Geben Sie jetzt die restlichen Zutaten (bis auf das Salz) dazu und lassen die Sauce zwei bis drei Minuten köcheln. Anschließend wird mit dem Kräutersalz abgeschmeckt.

## Cremiger Rohkost-Dip

### Zutaten

- 2 Paprika in Stücke geschnitten
- 2 Tomaten in Stücke geschnitten
- Fruchtfleisch von ½ bis 1 Avocado
- ½ Stange Staudensellerie
- 2 EL weißes Mandelmus
- Saft von ½ Orange
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Kräutersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf den Pfeffer) in einen leistungsfähigen Mixer geben und gründlich mit Hilfe des Stopfers zu einer leckeren Creme mixen. Mit schwarzem Pfeffer würzen.

# Vegane Rohkost-Kräutercreme

## Zutaten

- 100 g weisses Mandelmus
- 1 EL Kanne Brottrunk oder Sauerkrautsaft
- 50 ml Wasser
- Kräutersalz
- Muskat
- Wenn gewünscht Hefeflocken
- Verschiedene frische Kräuter fein gehackt

## Zubereitung

Die ersten drei Zutaten mit dem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten und an einem warmen Ort einen Tag oder wenigstens über Nacht stehen lassen. Vor dem Verzehr mit Salz und Kräutern verrühren.

## Wenn Fleisch, dann Bio-Fleisch

Falls Sie sich trotz all der köstlichen weiter unten vorgestellten vegetarischen Ideen einen Grillabend nicht ohne ein Stück Fleisch vorstellen können, dann kommt natürlich nur ein Stück Bio-Fleisch in Frage.

Bio-Fleisch aus Weidehaltung schmeckt nicht nur viel besser, sondern hält auch eindeutige gesundheitliche Vorteile bereit:

Bekannt ist, dass Fleisch aus Weidehaltung nicht nur weniger Fett, sondern auch ein gesünderes Fettsäureprofil, also deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren und mehr der sog. konjugierten Linolsäure aufweist, als das Fleisch von Tieren, die in ganzjähriger Stallhaltung bevorzugt Getreide und Gen-Soja erhalten.

Auch soll Fleisch von Tieren, die mit Getreide und Gen-Soja gefüttert werden, einen höheren Zuckergehalt aufweisen als Fleisch von Freilandtieren. Diese Zuckerstoffe wiederum erhöhen unter der Einwirkung von hohen Temperaturen - wie Sie beim Grillen oder auch Frittieren und Braten auftreten - den Gehalt sog. AGEs (Advanced Glycolytic Enzymes). AGEs jedoch sollen den oxidativen Stress im Körper anheben und ausserdem entzündungsfördernd wirken.

Chronische Entzündungen und oxidativer Stress gelten nun aber als die massgeblichen Ursachen für eine Vielzahl an degenerativen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Arthritis und viele weitere mehr.

# Die 9 wichtigsten Grill-Regeln für gesundes Grillen

- Die perfekte Grillparty bietet also weniger Fleisch, dafür eine reiche Auswahl an pflanzlichen Grillspezialitäten – Rezepte siehe weiter unten.
- Gegrillt wird erst, wenn die Kohle oder das Holz gut durchgeglüht sind.
- Wählen Sie am besten eine umweltfreundliche Kohle (auf das FSC-Siegel für nachhaltige Forstwirtschaft achten) oder die ergiebige Kokoskohle.
- Proteinreiches wie Tofu, Seitan oder auch Fleisch und Fisch werden einige Stunden lang mit hochwertigen selbst gemachten Marinaden mariniert.
- Wenn Tierisches gegrillt wird, dann ausschliesslich Bio-Fleisch.
- Es wird möglichst so gegrillt, dass kein Fett in die Glut tropfen kann.
- Es kommen nur hitzestabile Öle zum Einsatz: Kokosöl, Erdnussöl, Olivenöl oder auch spezielle Würzöle.
- Verwenden Sie Mehrweg-Grillschalen aus Edelstahl. Eine Alternative sind grosse blanchierte Kohlblätter, in die sich allerlei Köstliches aus Gemüse verpacken und auf diese Weise grillen lässt. Ähnlich praktisch sind Bananenblätter, die Sie sicher kennen, wenn Sie häufiger im Asien-Shop einkaufen.
- Fertig-Grillsaucen und Fertig-Dips sollten Sie besser selber machen oder zumindest im Bio-Handel kaufen.

## Grill-Rezepte: Vegetarisch, raffiniert und köstlich

Jetzt geht's endlich an den Grill! Wir möchten Ihnen einige leckere Grill-Rezepte vorstellen, die zum Hingucker Ihrer nächsten Grillparty werden:

### Gefüllte Mini-Paprika

#### Zutaten

- 2 TL Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- 140 g Langkornreis (z. B. Jasmin-Vollkornreis)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 350 g Gemüsebrühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln in dünne Ringe geschnitten
- 140 g Kirschtomaten geviertelt
- Je 1 Handvoll Petersilie und Basilikum gehackt
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Hefeflocken
- Bärlauch-Würzöl
- 6 rote und 6 gelbe Mini-Paprika (je nach Grösse der Paprika müsste die Füllung mengenmässig erhöht oder reduziert werden)

## Zubereitung

Für die Füllung das Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Pinienkerne rösten. Den Reis hinzugeben, rühren, leicht anrösten. Knoblauch dazugeben, dann mit Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Abdecken und 30 Minuten kochen lassen bzw. so lange, bis der Reis weich ist. Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Frühlingszwiebel, Tomaten und frischen Kräuter unterrühren, mit Kräutersalz und schwarzem Pfeffer sowie Hefeflocken abschmecken.

Paprika längs durchschneiden, von den Kernen befreien und mit der Füllung füllen. Auf der Grillplatte oder in Grillschalen grillen, bis die Paprika etwas weich, aber noch bissfest ist. Mit Bärlauch-Würzöl beträufeln.

## Pfifferlingsspiesse

### Zutaten

- 300 g Pfifferlinge (alternativ Champignons oder Austernpilze)
- Würzöl (aus Olivenöl, Thymian, etwas Knoblauch, Kräutersalz und schwarzem Pfeffer hergestellt)

### Zubereitung

Pilze waschen, dann trocken tupfen, grosse Pilze in handliche Stücke schneiden. Das Würzöl in eine Schüssel giessen, die Pilze darin gut wenden. Pilze auf Spiesse stecken und in einer Grillschale ca. 12 bis 14 Minuten grillen.

## Polentaquadrate

### Zutaten

1 Backblech mit Polenta (wie auf der Packung angegeben zubereiten), Polenta in Quadrate geschnitten, ca. 5 x 5 cm

### Zubereitung

Polentaquadrate mit Olivenöl bestreichen und ca. 7 bis 10 Minuten auf dem heissen Grillrost grillen. Sie schmecken köstlich mit einer Grillsauce oder einem Dip, gegrillten Tofuscheiben oder den Pfifferlingspiessen und frischen Salaten.

## Kartoffeln vom Grill (nicht vegan!)

### Zutaten

- Festkochende Kartoffeln
- Cajun Ghee



## Zubereitung

Rohe Kartoffeln schälen und – je nach Grösse der Kartoffeln – in 8 bis 10 Spalten schneiden. Die Kartoffelstücke grosszügig mit Cajun Ghee bestreichen und auf dem heissen Grillrost ca. 30 Minuten goldfarben grillen.

Zum veganen Dessert gibt es nun etwas ganz Besonderes, wobei der Pfirsich noch das Normalste dieser Rezeptur ist ;-). Das basische Himbeereis jedoch stammt aus der rohköstlichen Gourmet-Küche – genau wie die Vanillesauce. Guten Appetit!

## Gegrillter Pfirsich mit basischem Himbeereis und veganer Vanillesauce

### Zutaten (für 2 Personen)

#### Für die Vanillesauce

- 2 EL weisses Mandelmus oder auch Cashewmus
- 100 ml Wasser
- 3 - 4 EL Reissirup (oder 4 Datteln)
- Stück einer Vanilleschote (ca. 3 cm lang)

#### Für die Pfirsiche

- 2 reife Pfirsiche
- Reissirup

#### Für das Himbeereis

- 200 ml frisch gepresster Orangensaft oder selbst gemachte Mandelmilch
- 8 entsteinte Datteln (nach Belieben auch mehr)
- 2 EL weisses Mandelmus
- 400 g gefrorene Himbeeren

## Zubereitung

### Sauce

Alle Zutaten in den Mixer geben und gründlich mixen. Im Vitamix wird die Sauce nach 30 Sekunden warm und schmeckt dann besonders lecker.

### Gegrillte Pfirsiche

Pfirsiche halbieren, Kern entfernen und mit Reissirup bepinseln. Auf einer Grillschale ca. 6 bis 8 Minuten grillen, dann Pfirsiche wenden und weitere 3 Minuten grillen.

## Basisches Himbeereis

Den frisch gepressten Orangensaft oder die Mandelmilch gemeinsam mit den Datteln und dem Mandelmus in einen leistungsfähigen Mixer (z. B. Vitamix) geben. Mixen Sie so lange, bis eine einheitliche Creme entsteht. Geben Sie jetzt die gefrorenen Früchte in den Mixer und verarbeiten diese kurz aber kräftig - unter Einsatz des Stopfers - zu einer Eiscreme. Sofort servieren oder kurzfristig (bis die Pfirsiche soweit sind) ins Tiefkühlfach stellen.

Pro Person zwei Pfirsichhälften mit einer Portion Himbeereis und üppig Vanillesauce servieren.

## Weitere gesunde Grillrezepte

Nachstehend finden Sie weitere gesunde Grillrezepte, die unsere Gourmet-Köche für Sie zubereitet haben:

- [Rezept: Marinierte Auberginen vom Grill](#)
- [Rezept: Gegrillter Tofu mit Füllung und BBQ-Sauce](#)
- [Rezept: Gemüsespiesse provenzial](#)
- [Rezept: Knoblauchbrot gegrillt](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass und guten Hunger bei Ihrer nächsten Grillparty! :-)

## Quellen

- Ferrucci LM, *et al.*, Dietary meat intake in relation to colorectal adenoma in asymptomatic women., *Am J Gastroenterol.* 2009 Mai, (Fleischverzehr im Zusammenhang mit kolorektalen Adenomen bei symptomlosen Frauen)
- Monika Gibis, Effect of Oil Marinades with Garlic, Onion, and Lemon Juice on the Formation of Heterocyclic Aromatic Amines in Fried Beef Patties, *J. Agric. Food Chem.*, 2007 (Auswirkung von Ölmarinaden mit Knoblauch, Zwiebel und Zitronensaft auf die Bildung von HAA in gebratenen Rindfleischfrikadellen)
- Viegas O. et al., Inhibitory effect of antioxidant-rich marinades on the formation of heterocyclic aromatic amines in pan-fried beef, *J Agric Food Chem* 2012, (Hemmender Effekt von antioxidantienreichen Marinaden auf die Bildung von heterozyklischen aromatischen Aminen in Rindfleisch, das in der Pfanne gebraten wurde)
- Fatih Oz et al., The inhibitory effect of black pepper on formation of heterocyclic aromatic amines in high-fat meatball, *Food Control*, Volume 22, Issues 3-4, 2011, Pages 596-600, (Der hemmende Effekt von schwarzem Pfeffer auf die Bildung von HAA in fettreichen Fleischklsschen)
- Farhadian A. *et al.*, Effects of marinating on the formation of polycyclic aromatic hydrocarbons (benzo[a]pyrene, benzo[b]fluoranthene and fluoranthene) in grilled beef meat, *Food Control*, Volume 28, Issue 2, December 2012, Pages 420-425, (Auswirkungen des Marinierens auf die Bildung von polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen in gegrilltem Rindfleisch)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/vegetarisch-grillen-ia.html>