Pascal Haag zeigt am Feuerring, wie vielseitig Gemüse sein kann.

Auch Gemüse mags heiss

Es müssen nicht immer Maiskolben sein. Mit etwas Kreativität lässt sich auf dem Grill ein vegetarisches Festmahl zubereiten, das selbst Fleischtiger begeistert.

TEXT JULIA GOHL **FOTOS** DANIEL AESCHLIMANN

Beinahe wäre die Aubergine ins Feuer gerutscht. Doch Pascal Haag kann das eingeölte Gemüse gerade noch aufhalten. Zuvor hatte der gelernte Koch die Aubergine rundherum eingestochen. «Dadurch wird sie schneller gar und zerplatzt nicht auf dem Grill. Ausserdem nimmt sie das rauchige Aroma so besser auf», erklärt der selbstständige Vegi-Koch. Dass man dieses Aroma beim Barbecue nicht ausnutzt, sei ein oft begangener Fehler beim vegetarischen Grillieren: Die Leute wickeln das Gemüse mit etwas Salz und Öl in Alufolie zum Bräteln. «Dann wird es aber eher gedämpft als grilliert. Dabei könnte man so viel aus dem Gemüse herausholen, indem man es mariniert und direkt auf den Rost legt, damit es einen Röstgeschmack erhält.»

BBQ mit dem Tatar-Star

Haag kennt sich mit Gemüse aus: Mit Esther Kern und Sylvan Müller hat er das mehrfach ausgezeichnete Kochbuch «Leaf to Root» herausgebracht. Bis im Frühjahr 2014 hat er für Hiltl Kochkurse geleitet und Rezepte entwickelt. Dabei hat er auch das berühmte Hiltl-Tatar kreiert. «Darauf werde ich immer reduziert», sagt der 33-Jährige schmunzelnd. «Dabei habe ich schon so viele gute Gerichte kreiert.» Das stellt er an diesem sonnigen Tag auch für die Coopzeitung unter Beweis. Es gibt Blumenkohl mit Zwiebeln und Oliven, Couscoussalat mit Fenchel und Moutabal mit Fladenbrot (Rezepte Seiten 32 bis 35).

Moutabal? «Das habe ich auch erst kürzlich bei meinem Aufenthalt in Jordanien gelernt: Was ich → Seite 32

Rauchiges Auberginen-Moutabal mit Fladenbrot

Vorspeise für 4 Personen
Aktive Zeit: **30 Min.**
Gesamtzeit: **2 Std.**

Fladenbrot:
- 300 g Weissmehl
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Kristallzucker
- 10 g Hefe
- 2 EL lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 180 g Jogurt oder pflanzliche Alternative
- Mehl zum Auswallen
- Öl zum Bestreichen

Moutabal:
- 3 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 4 EL Tahina (Sesampaste)
- 2 EL Jogurt oder pflanzliche Alternative
- 1 Prise gemahlenen Kreuzkümmel
- 1 Prise Chili
- 1 EL Zitronensaft
- 10 g Petersilie, gehackt

UND SO WIRDS GEMACHT
Fladenbrot:
Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Hefe mit Wasser mischen und mit Öl und Jogurt zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Std. auf das Doppelte aufgehen lassen.
Moutabal:
Auberginen rundherum mehrfach einstechen, mit Öl einreiben und auf dem Grill rund 60–80 Min. unter mehrfachem Wenden garen, bis sie verkohlt und weich sind und langsam der Saft austritt. In der Zwischenzeit über die Knoblauchzehe etwas Salz streuen. Mit dem Messer zerdrücken und hacken, bis eine Paste entsteht.
Die grillierten Auberginen etwas auskühlen lassen, dann längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen, grob hacken und mit der Knoblauchpaste, Tahina, Jogurt, Kreuzkümmel, Chili und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Achtung: verkohlte Haut nicht mitverwenden. Mischen, mit Salz abschmecken, anrichten und mit Petersilie garnieren.
Dann Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen und auf wenig Mehl zu ovalen Fladen auswallen. Mit wenig Öl bestreichen und auf dem Grill beidseitig goldbraun braten.

Klein geschnitten und mariniert – so reichen zehn Minuten auf dem Grill.

➔ immer Baba Ganoush genannt habe – geröstete Auberginen mit Jogurt und Tahina –, ist offenbar Moutabal. Irgendwann hat sich bei uns wohl einfach die falsche Bezeichnung durchgesetzt. Baba Ganoush enthält neben gerösteter Aubergine unter anderem Tomaten, Petersilie und Granatapfel-Melasse», erzählt der Zürcher.

Wie auch immer man das Gericht nennen möchte, der Grill eigne sich besonders gut, es zuzubereiten. Denn im arabischen Raum, wo die Gerichte herkommen, wird die Aubergine ebenfalls über Feuer gegart. «Weil wir sie hier meist im Backofen machen, fehlt bei uns das für diese Speisen so typische rauchige Aroma.» Besonders schmackhaft gelingt das Moutabal deshalb beim Barbecue mit Holz. «Aber auch auf dem Gasgrill wird es lecker.»

Ab durch den Rost
Mittlerweile haben die Auberginen eine bräunliche Farbe angenommen. Zeit, die zuvor marinierten Blumenkohlstücke nachzulegen. «Die meisten Gemüse sollte man schneiden, ➔ **Seite 35**

Marinierter Blumenkohl mit roten Zwiebeln und Oliven

Für 3–4 Personen
Aktive Zeit: **25 Min.**
Gesamtzeit: **55 Min.**

DAS BRAUCHTS FÜR 3 BIS 4 PERSONEN
- 1 kg Blumenkohl mit Strunk (siehe Tipp)
- 3 rote Zwiebeln, in kleinen Schnitzen
- 6 EL Rapsöl
- 4 EL Ahornsirup
- 1–2 TL Paprika
- 20 g Petersilie, grob gehackt
- 100 g schwarze Oliven, entsteint, längs halbiert
- 1 Peperoncino, fein gehackt
- 1 TL Apfelessig
- Salz

UND SO WIRDS GEMACHT
Blumenkohl halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in kleine Schnitze schneiden. Blumenkohl und Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Rapsöl, Ahornsirup und Paprika mischen und rund 30 Min. marinieren.
Inzwischen Petersilie, Oliven, Peperoncino und Essig in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
Den marinierten Blumenkohl mit Salz abschmecken, auf den heissen Grillrost geben und bei starker Hitze 10–15 Min. goldbraun und weich grillieren, dabei öfter umdrehen. Grillierten Blumenkohl in die Schüssel mit den restlichen Zutaten geben und servieren.

Tipp: Wenn man den Strunk am Blumenkohl lässt, hält dieser gut zusammen und eignet sich deshalb besser zum Grillieren.
Durch längeres Marinieren wird der Blumenkohl noch schmackhafter, er wird auch etwas weicher, wodurch sich die Garzeit auf dem Grill verkürzt.

➔ damit sie nicht so lange brauchen», rät Haag, der heute an einem Feuerring steht, einem in Immensee SZ entwickelten indirekten Grill. «Alle Rezepte lassen sich aber genauso gut auf einem herkömmlichen Modell zubereiten», verspricht er. Damit nichts durch den Rost fällt, müsse man dann einfach darauf achten, den Blumenkohl nicht in zu kleine Stücke zu schneiden.

Wenn die Aubergine verkohlt aussieht, ist sie perfekt. «So ist das Fruchtfleisch schön weich. Die Haut lässt man beim Moutabal ja weg.» Jetzt noch kurz den Fenchel und das Fladenbrot auf den heissen Feuerring legen – fertig ist das vegetarische Festmahl. Um das Gemüse so hinzukriegen, braucht es Übung. «Ein gutes Anfängergericht sind die klassischen Antipasti, also zum Beispiel Zucchetti mit Balsamico und Knoblauch.»

Auch aus Tofu lasse sich viel machen – vorausgesetzt, man mariniere ihn richtig. «Zum Beispiel mit einer Zitrusmarinade aus Zitronensaft, Sesamöl, Tahina und ein bisschen Zucker für die Süsse oder einer pikanten Marinade mit Chili, Sojasauce und Senf.»

Gemüse statt Soja-Würstli

Überforderten Grillparty-Veranstaltern rät der Koch, die vegetarischen Gäste einfach selber etwas mitbringen zu lassen. «Ich kenne das ja selber: Meistens kriegt man sonst Halloumi oder ein Soja-Würstli», sagt Haag, der sich während seiner Zeit bei Hiltl so intensiv mit vegetarischer Küche und der Fleischproduktion auseinandergesetzt hatte, dass er selber auf fleischfrei umstellte.

«Nicht falsch verstehen», schiebt Haag nach. Er sei nicht grundsätzlich gegen Fleischalternativen. «Auch da gibt es Leckeres und es ist eine super Möglichkeit, bei einem Barbecue auch als Vegi irgendwie dazuzugehören. Aber mit gekonnt mariniertem Gemüse begeistert man alle, auch die Fleischesser. Das ist mit dem Soja-Würstli schwieriger.»

Couscoussalat mit grilliertem Fenchel und Pfefferminze

Für 3–4 Personen
Aktive Zeit: **20 Min.**
Gesamtzeit: **20 Min.**

DAS BRAUCHTS FÜR 3–4 PERSONEN
- 150 g Couscous
- 1 TL gemahlenes Kurkuma
- ½–1 TL gemahlener Koriander
- 2 ¼ dl kochendes Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 1–2 Zitronen
- 5 g Pfefferminze, gehackt
- Salz
- 2 Fenchel mit Kraut

UND SO WIRDS GEMACHT
Couscous mit Gewürzen in eine Schüssel geben. Wasser zum Couscous giessen, einmal durchrühren. Schüssel mit Folie abdecken und Couscous mindestens für 10 Min. quellen lassen. Die Hälfte vom Olivenöl und die Hälfte des Zitronensafts mit der Minze zum Couscous geben und mit Salz abschmecken. Kraut vom Fenchel hacken und ebenfalls unter den Couscous mischen. Fenchel längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fenchelstreifen mit dem restlichen Olivenöl und dem restlichen Zitronensaft vermischen. Mit Salz abschmecken. Fenchel auf dem heissen Grill unter gelegentlichem Wenden 6–8 Min. grillieren und danach unter den Couscoussalat mischen.