



Grill- gemüse: mehr als nur Beilage

GRILL&CHILL: Pascal Haag, Grillieren hat ein ziemlich «fleischiges» Image. Fühlen Sie sich als Verfechter von Gemüsegerichten an den Rostrand gedrückt – oder bietet die Beliebtheit des Grillierens umso mehr Raum auch für bislang unbekannte Gemüse-Grillideen?

Pascal Haag: Grillieren hat noch immer sehr viel mit Fleisch zu tun; das merke ich immer, wenn ich mit Gemüseideen für den Grill komme. Da merke ich schon, wie der eine oder andere die Augen verdreht. Aber die meisten wollen die Gerichte letztlich doch probieren – und nicht selten höre ich, wie die Leute sagen, dass sie so etwas auch einmal versuchen werden. Die Vorurteile sind in der Tat unbegründet, und wenn ich daran denke, dass vor ein paar Jahren höchstens mal ein verrückter Maiskolben auf dem Grill lag, dann sind wir heute bereits ein paar Schritte weiter.

Haben Sie Anzeichen dafür, dass grilliertes Gemüse immer beliebter wird? Oder wächst das Gemüse quasi linear mit dem Grillboom mit?

Es gilt vermutlich beides. Nicht zuletzt auch, weil es Jahr für Jahr mehr Vegetarier gibt. Trendforscher haben errechnet, dass im Jahr 2025 rund 25 Prozent der Menschheit sich vegetarisch ernähren wird. Ganz einfach darum, weil sich die Menschen vermehrt Gedanken über die Umwelt und ihre Ernährung machen. Ich bin kein Fleischgegner und ich laufe auch nicht mit dem erhobenen Mahnfinger durch die Gegend. Aber ich finde es wichtig, dass man weiss, woher das Fleisch

Pascal Haag gehört zu den versiertesten Vegi-Köchen der Schweiz. Der 31-jährige Zürcher hat sich mit seinen kreativen und teils auch ausgefallenen Gerichten einen Namen gemacht. Und Haag hat eine Schwäche für den Grill. GRILL&CHILL hat sich mit ihm über Grillgemüse und dessen Status auf dem Rost unterhalten.



PASCAL HAAGS GEMÜSE-ANTIPASTI VOM GRILL MIT ROMESCO SAUCE

Romescosauce

- 2 rote Peperoni
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL geschälte Mandeln, geröstet
- 1 Toastbrotscheibe
- 1 TL gemahlener Chili
- 50 ml Olivenöl
- 25 ml Rotweinessig
- etwas Salz

Grillgemüse

- Auberginen
- Zucchini
- Frühlingszwiebeln
- Fenchel
- gelbe Peperoni
- rote Peperoni
- Tomaten
- Rapsöl

Garnitur

- Rucola
- Wildkräuter
- Mandeln, geröstet

Romescosauce

Den Grill vorheizen. Die Peperoni rüsten, entkernen und längs vierteln. Tomate halbieren. Das Gemüse mit Rapsöl einreiben und beidseitig grillieren und danach auskühlen lassen. Peperoni und Tomaten mit den restlichen Zutaten für die Sauce in einen Standmixer geben und fein pürieren. Die Romescosauce mit Salz abschmecken und lauwarm oder kalt zum Grillgemüse servieren.

Grillgemüse

Das Grillgemüse rüsten, schneiden, mit Öl einreiben und beidseitig auf dem heissen Grill grillieren. Das Grillgemüse auf einer Platte anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit Rucola, Wildkräutern und Mandeln garnieren.

Weitere Rezepte Seite 28

Die Bilder zu diesem Rezept und weitere Rezepte auf www.gemuese.ch/GemueseTV

kommt, das vor einem auf dem Teller liegt. Es muss nun wirklich nicht immer das Billigste sein.

Wie hat sich unser Gemüsegrillverhalten verändert?

Früher entsprach das Grillgemüse der Beilage zum Fleisch. Heute kennen wir die Rezepte, die aus Grillgemüse wunderbare Hauptzutaten machen; die neue Beilage ist zum Beispiel die Kartoffel. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt: etwa rohe Blumenkohlscheiben mit einer Tandoori-Gewürzmischung und Jogurt mariniert, die dann wie ein Schnitzel grilliert werden.

Wenn ich jetzt bis dato nur Fleisch grilliert habe – welches «Einstiegs-gemüse» würden Sie mir empfehlen? Wie muss ich vorgehen?

Ich würde mit den klassischen Antipasti-Gemüsesorten beginnen: Peperoni, Zucchini, Auberginen oder auch Pilze sind für einen Neueinsteiger bestens geeignet. Allerdings muss man auch gleich hinzufügen, dass nicht jede Gemüsesorte beim Grillieren gleich einfach zu braten ist. Weiches Gemüse bereitet weniger Probleme als hartes. Und bisweilen ist es halt hilfreich, mariniertes Gemüse in einer Folie zu grillieren, auch wenn man damit auf die schönen Grillstreifen verzichtet.

Was muss ich generell beim Grillieren von Gemüse beachten?

Einen der zentralen Punkte sollte man schon vor dem Grillieren beachten: Man darf Gemüse nicht zu früh salzen, sonst wird ihm Wasser entzogen. Gemüse ist diesbezüglich heikler als Fisch und viel heikler als Fleisch. Die Folge ist, dass man statt knackigem nur noch «latschiges» Gemüse bekommt. Wichtig ist auch, dass der Grill genügend heiss ist, um die schönen Muster zu bekommen. Nur sollte man beachten, dass das Gemüse mit Öl bestrichen ist, bevor man es auf den Rost legt, weil sonst die Gefahr besteht, dass es kleben bleibt. Was das Öl betrifft, würde ich auch Olivenöl verzichten. Im Unterschied zu Raps- oder Sonnenblumenöl ist es nicht hoch erhitzbar, und verbranntes Fett wollen wir ja aus Gesundheitsgründen nicht vom Grill. Ganz abgesehen davon, dass Gerichte mit verbranntem Olivenöl nicht mehr gut schmecken.



Farbenfrohes vom Grill: Blumenkohl mit Jogurt und ein schöner Gemüseteller

Und wie bekomme ich die schönen dunklen Streifen auf meine Zucchini und Auberginen?

Schön grilliertes Gemüse ist wirklich ein Hingucker sondergleichen! Der Grill sollte dabei richtig heiss und vor allem auch sehr sauber geputzt sein, damit sich keine Russpartikel ins Gemüse brennen. Ich marinieren meine Gemüsescheiben mit hoch erhitzbarem Öl, lege sie auf den Grill und wende sie nur einmal. Wer will, kann sie nach dem Grillieren mit ein paar Tropfen Olivenöl zum Glänzen bringen. Ich gehe meistens noch einen Schritt weiter. Zu Zucchini und Auberginen passt Rosmarin; oder ein Basilikumpesto mit gerösteten Pinienkernen und für die Säure etwas Balsamico. Oder eine feine Romescosauce mit frischem Rucola.

Schmeckt grilliertes Gemüse grundsätzlich anders als gekochtes oder in der Pfanne gebratenes? Oder vielleicht sogar besser?

Man könnte es so formulieren: Der Röstgeschmack verleiht dem Gemüse fast etwas Fleischiges. Es schmeckt vom Grill tatsächlich anders als aus der Pfanne; ob gebraten oder gekocht. Gerade Spargel passt ideal für den Grill. Den grünen lege ich roh auf den Rost, den weissen blanchiere ich vorher kurz und bestreue ihn danach mit Kapern, Mandelsplittern und Dill. Beim grünen Spargel kommt die Süsse durchs Grillieren hervor, was den Geschmack in-



tensiviert. Eigentlich spielt es dabei keine Rolle, ob ich einen Gas- oder Holzkohlegrill verwende. Ich selbst bevorzuge jedoch Holzkohle; sie ist und bleibt rauchiger.

Fleischmarinaden sind bisweilen ziemlich kräftig im Geschmack. Was muss ich beachten, wenn ich Gemüse marinieren?

Nicht jedes Fleisch muss man mit aromaintensiven Marinaden zubereiten. Und so verhält es sich auch beim Gemüse. Blumenkohl verträgt durchaus kräftige Marinaden; für zarteres Gemüse hingegen würde ich nur Öl und Pfeffer verwenden und nach dem Grillieren für den Eigengeschmack mit Salz oder Sojasauce würzen.

Für einen fortgeschrittenen Gemüsegrilleur – mit welcher Sorte und mit welchem Gericht kann er seine Gäste allenfalls überraschen?

Ich komme zurück auf den Blumenkohl; man schneidet diesen sorgfältig mit dem Strunk in feine Streifen und mariniert sie nach Belieben. Auch roher Broccoli eignet sich für den Grill, wenngleich es nicht so einfach ist, diesen mit dem Stiel längs zu vierteln. Ich mag jedoch beide Sorten knackig vom Grill – mit Chilimarinade, gerösteten Macadamianüssen und grob gemörserten Fenchelsamen.

Welches ist Ihr Lieblingsgericht, wenn Sie Gemüse grillieren?

Ich mag sehr gerne Bundrübli vom Grill; das Grün behalte ich für eine Beilage. Die Rübli selbst blanchiere ich kurz und grille sie danach für ein schönes Röstaroma. Dazu passt eine orientalische Marinade mit Olivenöl, Zucker, Paprika, Zitronensaft, Zimt, Kreuzkümmel und Salz. Diese Marinade erwärme ich kurz, bevor ich sie über die grillierten Rübli giesse. Danach eine halbe Stunde ziehen lassen und lauwarm servieren. Ausprobieren muss ich mal die Idee, Grillkartoffeln mit gekochtem Sauerkraut zu füllen und in die Glut zu legen. Ich stelle mir das sehr schmackhaft vor.

Nun ist es so, dass Grillieren immer mehr zu einem Ganzjahresanlass wird. Welche Optionen bietet der Winter für die Liebhaber von grilliertem Gemüse?

Ich mag es saisonal. Wenn ich also im Winter Gemüse grilliere, dann denke ich an Lauch, Chicoree und Schwarzwurzeln. Diese grilliere ich, in Folie gepackt, mit der Schale und schneide sie danach der Länge nach auf. Das Innere lässt sich danach wie beim Lauch mit dem Löffel essen. Gemüse bietet wirklich das ganze Jahr über ungemein viele Grillvarianten.

Anzeige

Kalbsburger mit Sauerkraut und Apfel

Für 4 Portionen

ZUTATEN

800 g gehacktes Kalbfleisch	1 Apfel säuerlich
2 Eier	2 EL Butter
1 Brötchen vom Vortag	1 TL Paprika süß
4 Sesambrotchen	1 TL Kümmelsamen
1 Zwiebel gross	1 dl Gemüsebouillon
200 g Sauerkraut gekocht	Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Für die Burger:

Brötchen in Wasser einweichen und ausgedrückt mit dem Fleisch, den Eiern zu einer homogenen Masse vermischen; salzen und pfeffern. Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6-8 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.

Für das Sauerkraut:

Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter dünsten. Bouillon und Sauerkraut dazugeben, mit Paprika würzen. Apfel entkernen, in Ringe schneiden, nach 20 Minuten in die Pfanne geben und 5 Minuten gar werden lassen.

Sesambrotchen aufschneiden, auf dem Rost tosten, etwas Senf und Ketchup auf die untere Hälfte streichen, den Burger drauf und mit abgetropftem Apfel-Sauerkraut belegen.

Weitere Rezepte mit Schweizer Sauerkraut:

www.gemuese.ch/Rezepte

