

DER TIBITS GRILL- GUIDE

Am Grill ist jede Menge Platz für Kreativität! Denn pflanzlich grillieren ist nicht nur einfach, die Rezepte sind auch meist origineller und schmecken besser. Gemeinsam mit unseren Freunden von «The Big Green Egg» haben wir den Grill eingeheizt und zeigen euch die besten Grill-Tipps und -Rezepte.

ALLE REZEPTE SIND FÜR 4 PERSONEN BERECHNET. DIE MIT (V) GEKENNZEICHNETEN REZEPTE SIND VEGAN. WEITERE GRILL-REZEPTE AUS DER TIBITS KÜCHE FINDET IHR AUF [TIBITS.CH/REZEPTE](https://tibits.ch/rezepte) UND AUF INSTAGRAM: [@TIBITS_RESTAURANTS](https://www.instagram.com/tibits_restaurants)

TIBITS BURGER VOM GRILL

ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni (Paprika)
- 120 g Champignons
- 2–3 EL Olivenöl
- 350 g gekochte Kidneybohnen
- 2 EL Randensaft (Rote-Bete-Saft)
- 40 g weisser Teff (Zwerghirse)
- 5 EL Seitanpulver (50 g)
- 3 EL Maisstärke (25 g)
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl
- 4 Burgerbrötchen
- Gemüse (z.B. Zucchini, Peperoni, Pilze)
- BBQ-Sauce (aus #tibits)
- Blattsalat

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin goldbraun dünsten. Die Paprika und die Champignons begeben und auf höchster Stufe stark anbraten. Das Gemüse muss noch ein wenig Biss haben, und es darf kein Wasser ziehen. In eine Schüssel geben und erkalten lassen. Die Kidneybohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und zum Gemüse geben. Randensaft, Teff, Maisstärke, Seitanpulver und das Paprikapulver ebenfalls zum Gemüse geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu etwa ½ cm dicken Burgern formen und leicht flach drücken. Die Burger und das Grillgemüse auf beiden Seiten 5 bis 7 Minuten bei ca. 200 °C grillieren und dabei regelmässig mit hitzebeständigem Öl (z.B. Rapsöl) bepinseln. Die Burgerbrötchen halbieren, kurz auf dem Grill knusprig toasten, die Hälften mit BBQ-Sauce bestreichen und mit tibits Burger, Grillgemüse und Blattsalat belegen.



TIPP

Damit die Burger weniger kleben, vor dem Grillieren mit Öl bepinseln und am besten auf einer Grillplatte (Plancha) zubereiten. Zum Wenden der Burger einen flachen Pfannenwender verwenden. Nicht zu früh wenden, sondern erst, nachdem sich eine dünne Kruste gebildet hat.



GRILL-GEMÜSE FÄCHER (V)

ZUTATEN

- Gemüse (z.B. Auberginen, Zucchini, Kartoffeln)
- Olivenöl
- frische Kräuter (z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian)
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und mit einem scharfen Messer längs zu einem Fächer schneiden (an einem Ende nicht ganz durchschneiden, so dass es zusammen hält). Mit Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Entweder direkt auf den Grill legen oder in einen für den Grill geeigneten Schmortopf geben und mit geschlossenem Deckel grillieren, bis das Gemüse aussen gebräunt und innen weich und zart ist.

IN 4 SCHRITTEN ZUM GRILL-PROFI

EINKAUFEN

Zum Grillieren eignet sich fast jede Gemüsesorte: Die Klassiker sind Auberginen, Zucchini, Peperoni, Champignons, Maiskolben, Tomaten und Fenchel. Auch einen Versuch wert sind Artischocken, Kohl (z.B. Weisskohl oder Wirsing), Chicorée, Radieschen, Federkohl oder Mangold.

VORBEREITEN

Gemüse waschen, in gleich grosse Stücke schneiden. Harte Gemüsesorten kurz vorkochen, feines Gemüse allenfalls auf Backpapier legen und zu einem Päckchen verschnüren. Gemüse nicht zu heiss grillieren, sonst ist es aussen schwarz und innen noch kalt.

MARINIEREN

Die Basis jeder Marinade bilden Öl (hoherhitzebares, wie z.B. Erdnuss-, Oliven- oder HOLL-Rapsöl), Säure (z.B. Essig, Zitronen- oder Limettensaft), frische Kräuter und Gewürze. Nicht mit Öl sparen, es schützt das Gemüse, das selber keine Fette enthält, vor dem Austrocknen.

ZUM SCHLUSS

Frische Früchte machen ein Grillfest vitaminreich und farbenfroh. Gut geeignet sind festfleischige Früchte wie Äpfel, Birnen, Bananen, Ananas, Mango und Aprikosen. Der enthaltene Fruchtzucker wird durch die Hitze teilweise karamellisiert.

AUBERGINEN KAVIAR (V)

ZUTATEN

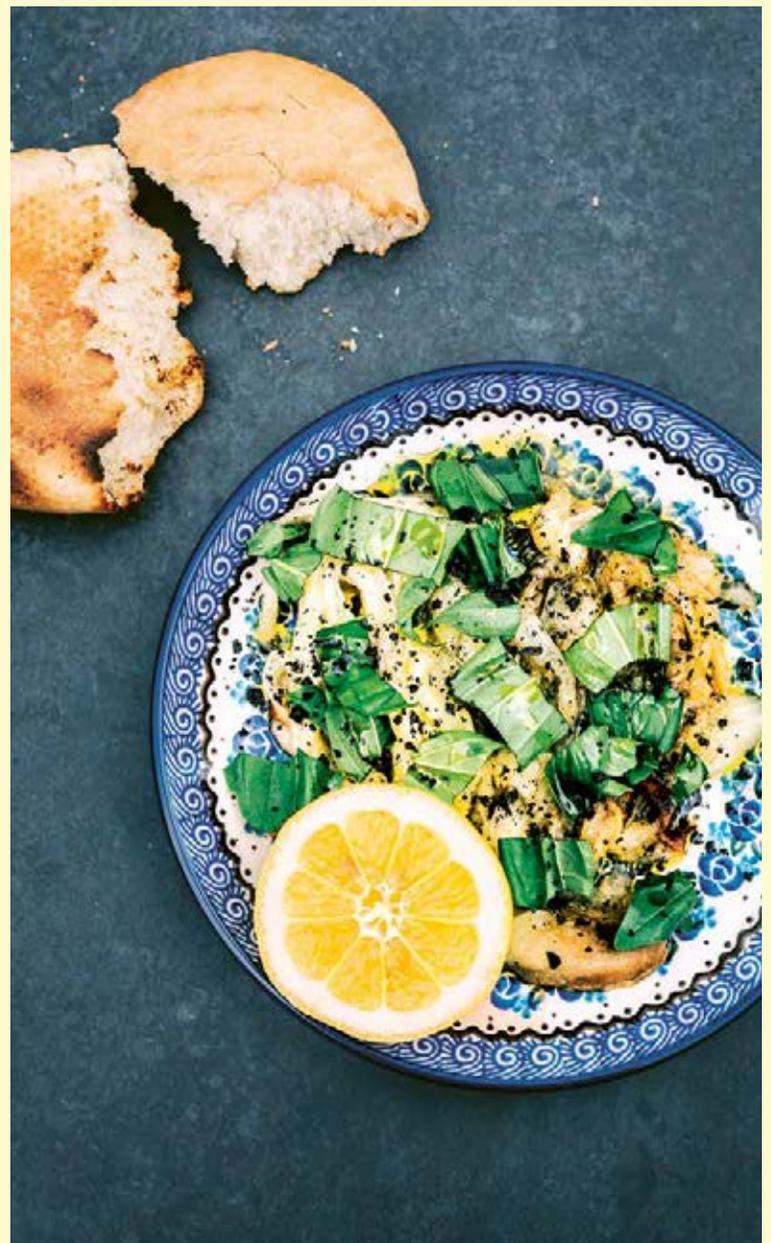
- 2 Auberginen
- ½ Zitrone
- 50 g Olivenöl
- Basilikum
- ½ TL Fleur de Sel

ZUBEREITUNG

Die Auberginen mit einer Gabel einstechen und ganz auf den Grill legen, bis sie aussen leicht verkohlt und innen weich sind (ca. 20 bis 30 Minuten). Die Auberginen sind fertig, wenn sie sich mit einem Messer leicht durchstechen lassen. Halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Auf einen Teller geben und die Zitrone dazu pressen. Olivenöl und Salz dazugeben, mit frischen Basilikumblättern garnieren.

TIPP

Für dieses Gericht eignet sich am besten ein geschlossener Grill mit indirekter Hitze, damit die Hitze von allen Seiten gleichmässig einwirken kann. Wer keinen geschlossenen Grill hat, kann auch ein feuerfestes Geschirr mit Deckel verwenden (z.B. Gusseisenpfanne, Gratschale). Die Garzeit verlängert sich dadurch allerdings.





CHICORÉE MIT ORANGEN (V)

ZUTATEN

- 400 g weisser Chicorée
- 2 Orangen

Für die Sauce:

- 8 g frischer Ingwer
- 2 EL Rohrzucker
- 2 EL weisser Balsamicoessig
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 1-2 gestrichene TL Rauchsatz

ZUBEREITUNG

Die Enden des Chicorées abschneiden und längs halbieren. Den Chicorée für ca. 7 bis

10 Minuten auf den Grill legen. Dabei einmal wenden. Die Orangen in 3 mm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls grillieren, bis schwarze Grillstreifen zu sehen sind. Den Ingwer schälen, hacken und mit den restlichen Zutaten für die Sauce gut verrühren. Chicorée und Orangen auf einem Teller anrichten und die Sauce gleichmässig darüber verteilen.

TIPP

Der Chicorée sollte innen noch leicht knackig sein und wird am besten lauwarm genossen.



SÜSSKARTOFFELSTOCK (V)

ZUTATEN

- 4 kleine Süsskartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Orange
- ½ Bund Basilikum
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Süsskartoffeln halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf den Grill legen, bis die Kartoffeln komplett weich sind (je nach Grösse und Temperatur ca. 30 bis 45 Minuten). Die Kartoffeln sind fertig, wenn sie sich mit einem Messer leicht durchstechen lassen. Mit einem Löffel das Innere der Süsskartoffeln herauskratzen und in eine Schüssel geben. Den Saft der Orange dazu pressen, Olivenöl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Basilikum garnieren.

TIPP

Auch für dieses Gericht eignet sich am besten ein geschlossener Grill mit indirekter Hitze oder ein feuerfestes Geschirr mit Deckel. Für die schnellere Variante: die Süsskartoffel-Hälften vorher ein paar Minuten im Salzwasser oder Dampf vorgaren.



SOMMERLICHE BBQ-SPECIALS FÜR EUREN GRILLABEND

Wollt ihr eure Gäste zu Hause oder unterwegs mit feinen vegetarischen und pflanzlichen Grill-Leckerbissen überraschen, ohne dabei selbst ins Schwitzen zu kommen? Unser Catering-Team hilft euch gerne beim Zusammenstellen eures persönlichen Sommerbuffets aus gluschtigen und abwechslungsreichen Salaten, warmen und kalten Snacks sowie unseren schmackhaften BBQ-Spezialitäten. Das aktuelle Angebot für eure Grillparty findet ihr unter tibits.ch/bbq

VOM KELLER: SÉLECTION TIBITS

Unsere Hausweine präsentieren sich in neuem, lässigem Look. Doch nicht nur äusserlich überzeugen die beiden Allrounder, auch ihre inneren Werte machen sie zu perfekten Begleitern für unsere Sommerklassiker.

Mit seiner aromatischen Beerennote geht unser «Racine» auch bei würzigeren Gerichten wie unseren Maccheroni all'arrabbiata oder unseren feinen Grillrezepten nicht unter – perfekt für einen langen Sommerabend. Wer während der heissen Tage leichtere Menüs wie unsere exotische Melonensuppe bevorzugt, findet stattdessen in unserem lieblich fruchtigen Sauvignon Blanc den perfekten Partner.



SÉLECTION TIBITS «WEISS»:

Sauvignon Blanc Touraine, IP (Loire, F)
Domaine des Corbillières
fruchtig | trocken | Holunderblüten
10 cl 6.50 | 20 cl 12.00 | 75 cl 39.00

SÉLECTION TIBITS «ROT»:

«Racine», Bio (Minervois, Languedoc, F)
Syrah-Grenache | Lafon & Chamboissier
fruchtig-frisch | trocken | mittelschwer |
reife Beeren
10 cl 6.50 | 20 cl 13.00 | 75 cl 39.00



TIBITS WEINEXPERTE ROGER BAUMANN

Roger Baumann ist
Weinakademiker sowie
langjähriger «Haus-
Sommelier» und Wein-
partner von tibits.
Aktuelle Veranstaltungen
und Degustationen:
REBwein.ch



ANANAS MIT KRÄUTERÖL (V)

ZUTATEN

- 1 Ananas
- 1 dl Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- einige Blätter Oregano

ZUBEREITUNG

Die Ananas längs halbieren und die Hälften jeweils in drei bis vier gleich grosse Schnitze schneiden. Auf den Grill legen, bis schwarze Grillstreifen sichtbar sind. In der Zwischenzeit die Kräuter kurz abspülen, trocknen und mit dem Olivenöl in ein kleines grilltaugliches Pfännchen geben. Das Kräuteröl auf dem Grill sorgfältig erwärmen. Die grillierten Ananasstücke vor dem Servieren mit dem Kräuteröl bepinseln.

TIPP

Diese Gewürz-Ananas kann als Beilage oder auch als Dessert serviert werden. Falls etwas Öl übrig bleibt, kann es problemlos für ein paar Tage aufbewahrt werden (Kräuter entfernen). Es kann z.B. für Salatsoaucen oder als Marinade für Gemüse verwendet werden.

DIREKTES GRILLIEREN:

Das Grillgut wird direkt über der Glut platziert. So ist es grosser Hitze ausgesetzt. Das heisst, es gart schnell, und innert kürzester Zeit entstehen viele Röstaromen. Daher eignet es sich vor allem für kleine und dünne Stücke, welche keine lange Garzeit brauchen (z.B. Gemüsescheiben, Spiessli, Burger usw.). Das Grillgut stets gut im Auge behalten und regelmässig wenden!

INDIREKTES GRILLIEREN:

Das Grillgut wird nicht direkt über der Glut platziert, sondern daneben. Dadurch ist die Hitze weniger stark, und die Garzeit dauert länger. Optimal ist dieses Verfahren in Kombination mit einem geschlossenen Grill, der die Wärme gleichmässig von allen Seiten ans Gargut bringt (ähnlich wie in einem Ofen). Wer keinen geschlossenen Grill hat, kann das Grillgut auch in einer feuerfesten Form garen

oder mit einem improvisierten Deckel (Kuchenblech, Porzellanschale o.ä.) während dem Grillieren abdecken. Dieses Verfahren eignet sich vor allem für grössere Stücke, welche eine längere Garzeit benötigen (z.B. rohe Kartoffeln, ganze Auberginen).