

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

NIVEAU



Gemüse grillen wie ein Profi! Denn, wenn es mit großen Schritten Richtung Sommer geht, heißt es: Freunde einladen – **jetzt wird gegrillt!** Aber dieses Jahr landen nicht nur Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte auf dem Rost. Eine bunte **Gemüseauswahl** steht schon in den Startlöchern, um Steak und Würstchen die Show zu stehlen. Von gegrillter Avocado über Blumenkohl bis Fenchel garst du aromatische **Beilagen** und **Hauptspeisen** über glühenden Kohlen und heißer Flamme. Also nichts wie **ran an das Gemüse** und ab damit auf den Grill!

Was gibt es beim Gemüsegrillen zu beachten?

Gegrillte Maiskolben? Ein Klassiker. Folienkartoffeln? Kennst du. Aber wie werden Brokkoli, Lauch und Kohlrabi gegrillt? Mit diesen 6 Tipps zum Gemüsegrillen kann nichts mehr schief gehen.

Schneide das Gemüse richtig

Damit das Gemüse **schnell** und **gleichmäßig** gart, sollte möglichst viel von der **Oberfläche** auf dem Rost liegen. Daher ist es besser, wenn du Zucchini, Aubergine, Zwiebel und Co. in **Scheiben** oder **Streifen**, statt in Würfel schneidest.

Kombiniere Gemüse nach ihrer Garzeit

Bei gemischtem **Grillgemüse** oder **Gemüsespießen** ist es sinnvoll, das einzelne Gemüse nach seiner **Garzeit** zusammzusetzen. Kleine Pilze und Tomaten sind bereits nach **wenigen Minuten** fertig gegart. Härtere Gemüsesorten wie Paprika, Kartoffeln oder Möhren brauchen hingegen **etwas länger**. Damit dein Gemüse weder zu weich noch zu hart wird, also unbedingt auf die **einzelnen Garzeiten** achten.

Koche Gemüse bei Bedarf vor

Bei manchen **Gemüsesorten** wie Maiskolben, Kartoffeln oder Blumenkohl bietet es sich an, sie vor dem Grillen zu **kochen** oder zu **blanchieren**. Dadurch **verringert** sich ihre Garzeit auf dem Grill und du kannst Folienkartoffeln oder Maiskolben schon nach **20 Minuten** genießen.

Benutze das richtige Öl

Damit dein Gemüse **nicht** austrocknet und die **Gewürze** besser haften, das Gemüse vor dem Grillen mit **Öl** einstreichen. Wichtig ist, dass du dafür ein Öl mit **hohem Rauchpunkt** verwendest, wie zum Beispiel ein gehärtetes Erdnussöl, Traubenkernöl oder raffiniertes Rapsöl.

Wähle die richtige Temperatur zum Garen

Außen schwarz, aber innen noch roh und hart – der Klassiker beim Grillen. Damit dir so etwas nicht passiert und dein Gemüse auf den Punkt gart, solltest du dein Gemüse bei **indirekter Hitze** zwischen **180 °C** und **220 °C** zubereiten. **Häufiges** Wenden verhindert zudem das Anbrennen. Um auf Nummer sicher zu gehen, kannst du Pilze, Paprika und Co. auch in **Alufolie** einpacken.

Verwende die richtige Grilltechnik

Verschiedene Gemüsesorten können auf unterschiedliche Weise zubereitet werden – direkt auf dem **Rost**, in **Grillkörben**, auf **Spieße** gezogen oder in **Alufolie** eingepackt. Der Vorteil von Grillkörben und Spießen ist,

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

dass du kleine Pilze, Tomaten oder geschnittenes Gemüse **gleichmäßig** grillen kannst, ohne dass sie vom Rost fallen. In Alufolie kannst du Gemüse mit Zugabe von Wasser und Butter **schonend** garen.

Von Artischocke bis Zwiebel – so grillst du dein Gemüse auf den Punkt

Artischocke

Erst auf dem Grill kommt die Artischocke ganz groß raus. Ihr **aromatischer**, leicht **herber** Geschmack passt wunderbar zu saftigem Fleisch, Fisch und leckeren Dips.



Erst auf dem Grill kommt die Artischocke ganz groß raus.

So wird's gemacht: Artischocke putzen, den Stiel kürzen und die Artischocke längs halbieren. Damit sie sich nicht verfärbt, mit Zitronensaft beträufeln. Artischocke auf die Schnittfläche legen und mit der flachen Hand nach unten drücken, sodass sich die Blätter öffnen. Mit Öl einstreichen und salzen. Artischocke bei 175 °C pro Seite ca. 15-20 Minuten grillen.

Aubergine

Erst mit feinen **Röstaromen** vom Grill zeigt die **Eierfrucht**, wie viel Geschmack in ihr steckt. Das schwammähnliche Fruchtfleisch nimmt Öl und Gewürze besonders gut auf. Würzige Grillmarinaden sind hier sehr zu empfehlen.



Erst mit feinen Röstaromen vom Grill zeigt die Eierfrucht, wie viel Geschmack in ihr steckt.

So wird's gemacht: Aubergine der Länge oder Breite nach in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl einstreichen und bei 200-220 °C pro Seite 4-5 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado

Schon mal warme Avocado probiert? Solltest du aber! Nicht nur kalt im Salat oder als Guacamole zum Dippen schmeckt die grüne Frucht lecker. Besonders praktisch: In die **Mulde**, in der der Kern gesessen hat, kannst du eine würzige **Füllung** hineingeben.



Schon mal warme Avocado vom Grill probiert? Solltest du aber!

So wird's gemacht: Avocado halbieren, Kern entfernen und Avocadohälften mit Öl einstreichen. Bei 170-200 °C mit der Schnittseite nach unten 3-5 Minuten grillen.

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

Blumenkohl

Nicht umsonst gehört Blumenkohl zu den beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland. Er besticht mit mildem Geschmack und seiner vielseitigen Zubereitungsmöglichkeit. Als gegrilltes **Blumenkohlsteak** macht er Würstchen und Co. schnell Konkurrenz.



Als gegrilltes Steak macht Blumenkohl Würstchen und Co. schnell Konkurrenz.

So wird's gemacht: Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Blumenkohlröschen abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beide Seiten mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 200 °C pro Seite 4-5 Minuten grillen.

Brokkoli

Der milde Kohl blüht auf dem Grill - dank gewonnener **Röstaromen** - richtig auf. Ob pur mit ein bisschen Salz oder kräftig **gewürzt** und **mariniert** - Brokkoli schmeckt in jeder Variante.



Der milde Kohl blüht auf dem Grill - dank gewonnener Röstaromen - richtig auf

So wird's gemacht: Brokkoli putzen und in Röschen teilen. In gesalzenem Wasser 3-5 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Brokkoli abtropfen lassen und mit etwas Öl vermengen, sodass die Röschen rundherum mit einem leichten Ölfilm bedeckt sind. Mit Salz würzen und bei 180-200 °C pro Seite 6-8 Minuten grillen.

Fenchel

Wenn du Fenchel nur als Tee kennst, wird es schleunigst Zeit, dass du der Knolle mehr Beachtung schenkst - besonders zur Grillsaison. Ihr feines **Anisaroma** passt prima zu fruchtigen Salaten, zartem Fisch und saftigem Fleisch.

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig



Gegrillter Fenchel passt prima zu fruchtigen Salaten, zartem Fisch und saftigem Fleisch.

So wird's gemacht: Die grünen Stängel nah an der Knolle abschneiden. Fenchel halbieren und in **Spalten** oder **0,5 cm dicke Scheiben** schneiden. Mit Öl einstreichen und mit Salz würzen. Bei **200-220 °C** pro Seite **5-6 Minuten** grillen, bis der Fenchel anfängt braun zu werden.

Kartoffel

Kartoffeln vom Grill sind ein **Klassiker** und kommen immer gut an. Meistens landen sie als Folienkartoffel auf dem Rost, können aber auch in Scheiben geschnitten oder auf einem Spieß gegrillt werden. **Große** und **festkochende** Knollen bieten sich besonders gut an, da sie ihre Form behalten und nicht so leicht auseinanderfallen.



Kartoffeln vom Grill sind ein Klassiker und kommen immer gut an

Folienkartoffeln - so wird's gemacht: Kartoffeln mit einer Gabel rundherum einstechen und mit Öl einstreichen. Mit Salz und Kräutern nach Wahl würzen und in Alufolie einwickeln. Folienkartoffeln bei **200 °C 10 Minuten** grillen. Die Kartoffeln anschließend **20 Minuten** am Rand des Rosts gar ziehen lassen. Wer Zeit sparen möchte, kann die Kartoffeln **vorkochen** und **10 Minuten** auf dem Rost nachgaren.

Kartoffelscheiben grillen – so wird's gemacht: Kartoffeln nach Geschmack schälen oder mit Schale verarbeiten. In ca. **0,5 cm dicke Scheiben** schneiden und mindestens **15 Minuten** mit Öl, Kräutern und Gewürzen marinieren. Bei ca. **200 °C** pro Seite **6-7 Minuten** grillen.

Kohlrabi

Wer gegrillten Kohlrabi noch nicht kennt, sollte sofort den Grill anwerfen und es ausprobieren. Mit seinem **mild-nussigem** Geschmack wird das typische Beilagengemüse nach dem Grillen zum **Hauptakteur** auf deinem Teller.

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig



Wer gegrillten Kohlrabi noch nicht kennt, sollte ihn sofort ausprobieren.

So wird's gemacht: Kohlrabi schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Jede Seite mit Öl einstreichen und mit Salz würzen. Bei ca. 200 °C pro Seite 4-5 Minuten braun grillen. Anschließend an den Rand des Rosts legen und bei ca. 180 °C 15-20 Minuten bissfest grillen.

Lauch

Der „Spargel des armen Mannes“ überzeugt auch gegrillt auf ganzer Länge. Seine feine Zwiebelnote schmeckt besonders gut zu Fleisch und Fisch, macht sich aber auch im Salat oder pur auf dem Teller gut.



Lauch überzeugt auch gegrillt auf ganzer Länge.

So wird's gemacht: Lauch gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Rundherum mit Öl einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 175 °C pro Seite ca. 5-6 Minuten bissfest grillen.

Möchtest du deinen Lauch lieber weich gegrillt haben, die Stange einmal längs durchschneiden und vorab in Salzwasser 3-5 Minuten blanchieren. Anschließend Lauch in Eiswasser abschrecken, trockentupfen und mit Öl einstreichen. Bei 175 °C pro Seite 3-5 Minuten grillen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Maiskolben

Maiskolben dürfen bei keinem Barbecue fehlen. Immerhin sind sie eine der klassischsten Grillbeilagen. Nichts ist so einfach zubereitet und gleichzeitig so lecker. Am besten schmecken sie mit Kräuterbutter oder einer würzigen Marinade.



Maiskolben dürfen bei keinem Barbecue fehlen.

So wird's gemacht: Blätter vorsichtig herunterziehen, Maiskolben von den Pflanzenfasern befreien und Blätter wieder hochstülpen. Maiskolben für 30 Minuten in kaltem Wasser einlegen und bei 175 °C unter regelmäßigem Wenden ca. 20-30 Minuten weich grillen.

Alternativ Maiskolben von Blättern und Pflanzenfasern befreien und waschen. 20 Minuten in Wasser kochen und abtropfen lassen. Mit Öl oder Butter einstreichen und bei

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

ca. 200 °C unter häufigem Wenden 10-15 Minuten goldbraun grillen.

Möhren

Der süßliche Geschmack der Möhre lässt sich gegrillt noch weiter hervorkitzeln und sich wunderbar mit kräftigen Gewürzen und Aromen kombinieren. Ihre längliche Form verlangt geradezu danach mit hauchdünnem Parmaschinken umwickelt zu werden.



Der süßliche Geschmack der Möhre lässt sich gegrillt noch weiter hervorkitzeln.

So wird's gemacht: Möhre schälen und der Länge nach halbieren. Rundherum mit Öl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre mit der **Schnittfläche** auf den Rost legen und bei 200-220 °C pro Seite ca. 6 Minuten bissfest grillen.

Magst du deine Möhren lieber weich gegart, dann **blanchiere** sie 5-6 Minuten vor dem Grillen. Anschließend kannst du sie im Ganzen auf den Grillrost legen und bei 170-180 °C unter regelmäßigem Wenden noch mal 5-6 Minuten grillen.

Paprika

Paprika schmeckt nicht nur roh und knackig im Salat oder zu leichtem Quarkdip, sondern auch gegrillt mit feinen Röstaromen als sommerliche Antipasti zu Fisch und Fleisch.



Gegrillte Paprika schmeckt als sommerliche Antipasti besonders gut zu Fisch und Fleisch.

So wird's gemacht: Paprika halbieren, Kerngehäuse und Stiel entfernen. Mit Öl oder Butter einstreichen und bei 200-220 °C auf der Schnittfläche 3-4 Minuten sowie auf der Hautseite 6-10 Minuten grillen.

Merke: Die Haut der Paprika wird schnell schwarz und wirft sofort Blasen. Bei Bedarf Paprika einfach häuten, die feinen Röstaromen bleiben trotzdem erhalten. Alternativ kannst du Paprika in **Alufolie** eingepackt grillen, sodass keine dunklen Stellen entstehen.

Pilze

Gegrillte Pilze sind auf jeder Grillparty beliebt. In **Gewürzöl** aus Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Petersilie mariniert, wird das Fleisch fast zur Nebensache – so lecker ist das kleine Gemüse.



Gegrillte Pilze sind auf jeder Grillparty beliebt.

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

So wird's gemacht: Pilze putzen und mit Öl einpinseln. Wenn die Pilze groß genug sind, direkt auf den Rost legen, ansonsten in einer Grillschale oder einem Grillkorb bei **200-220 °C** unter gelegentlichem Wenden **8-10 Minuten** grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel

Du hast nur 7 Wochen im Jahr Gelegenheit die edlen Stangen zu genießen. Also Grill anwerfen und ran an den Spargel!



Du hast nur 7 Wochen im Jahr die Gelegenheit - also grill deinen Spargel!

So wird's gemacht: Spargel putzen, in etwas Öl rollen, sodass die Spargelstangen rundherum mit einem leichten Ölfilm bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei **180-200 °C** unter häufigem Wenden **5-10 Minuten** grillen. Alternativ kannst du die Spargelstangen auch zusammen mit Butter und Kräutern in einer Grillschale oder in einem Alufolienpäckchen auf den Rost legen.

Süßkartoffel

Mit einer Note aus **Möhre** und **Kürbis** überzeugt die gesunde Knolle in den unterschiedlichsten Varianten. Gefüllt, als Püree oder Pommes sind Süßkartoffeln mehr als beliebt – aber vom Grill sind sie unschlagbar!



Gegen gegrillte Süßkartoffeln kommen keine Pommes und kein Püree an.

So wird's gemacht: Süßkartoffel nach Geschmack schälen oder mit Schale verarbeiten. Der Länge oder Breite nach in **0,5 cm dicke Scheiben** schneiden, beidseitig mit Öl bestreichen und leicht salzen. Bei **150-170 °C** von jeder Seite **6-7 Minuten** grillen.

Zucchini

Ob pur, mariniert oder gefüllt – Zucchini laufen in wenigen Minuten auf dem Grillrost zur Höchstform auf. Bei ihren **vielen** Zubereitungsmöglichkeiten isst du dich nie an dem Sommerkürbis satt.



Zucchini laufen in wenigen Minuten auf dem Grillrost zur Höchstform auf.

So wird's gemacht: Zucchini in ca. **1 cm dicke** Scheiben, Streifen oder Spalten schneiden. Alle Seiten mit Öl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei **200-220 °C** von jeder Seite **5-8 Minuten** grillen.

Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

Zwiebel

Mit gegrillten Zwiebeln punktest du auf der nächsten Grillparty garantiert. Mit **Balsamicoessig** und frischen Kräutern **mariniert**, schmecken sie in Salaten oder als Beilage zu Fleisch besonders gut. Am besten eignen sich große Gemüsezwiebeln, aus denen sich große Scheiben schneiden lassen.



Mit gegrillten Zwiebeln punktest du auf der nächsten Grillparty garantiert.

So wird's gemacht: Zwiebeln schälen und in ca. 1,5 cm dicke Ringe schneiden. Mit Öl einpinseln und Salz würzen. Bei 200-220 °C unter häufigem Wenden 8-10 Minuten grillen, bis sie braun und weich sind.

Dein Spickzettel für das Gemüsegrillen

Mit diesem kleinen Spickzettel geht beim Gemüsegrillen nichts mehr schief gehen! Von Süßkartoffel über Zwiebel bis Avocado grillst du die 16 verschiedene Gemüsesorten über heißer Flamme und glühenden Kohlen gekonnt auf den Punkt.



Gemüse grillen - so grillst du jede Gemüsesorte richtig

So grillst du jede Gemüsesorte wie ein Pro.

Ob in, oder außerhalb der Grillsaison: Planung ist die halbe Miete!