

Grillen mit Matze & Cori

Corinna Budig
Matthias Budig
www.vegativ.de
www.vegan-aktiv.de

Impressum

© Juni 2015
Corinna & Matthias Budig
Bahnhofstr. 8
74193 Schwaigern

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung und Weitergabe, auch auszugsweise oder elektronisch, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Inhalt

ALLGEMEINES

Über uns

Über dieses Buch

Los geht's!

MARINADEN

BBQ-Marinade

Curry-Marinade

Senf-Marinade

Steak-Marinade griechisch „Gyros-Style“

Rauchmarinade

FLEISCHALTERNATIVEN

Grillspieße

Barbecue Steaks

Curry Steaks

Black Bean Burger

Glasierter Tempeh

Spicy Tofu

Limette-Ingwer Tofu

Seitan Grill-Steaks

GEMÜSE VOM GRILL

Süßkartoffeln vom Grill

Marinierte Zucchini

Gekräuterte Grill-Tomaten

Gefüllte Avocados

Balsamico Zwiebeln

Grill-Bohnen

BEILAGEN

Tofu-Feta

Krosse Dinkelbrötchen

Stockbrot

Süßkartoffelbrot

Buttriges Dinkelbrot vom Blech

Kichererbsen-Fritten

SALATE

Nudelsalat mit Tomaten-Cashew-Pesto

Nudelsalat mit Petersilien-Walnuss-Pesto

Süßkartoffelsalat

Belugalinsensalat

Quinoa-Salat

Krautsalat

Couscous-Salat

DIPS & SAUCEN

Curry-Butter

Erdnuss Dip

Mango-Zwiebel-Chutney

Avocadocreme

Hummus

Sour Cream

Cremiger Tomaten Dip

BBQ-Sauce

ALLGEMEINES

ÜBER UNS

Obwohl wir, Matthias (34) und Corinna (28), uns 2012 aus ethischen Gründen für eine vegane Lebensweise entschieden haben, wollten wir nie auf etwas verzichten. So zum Beispiel nicht auf das Zusammensein mit lieben Menschen, netten Unterhaltungen und gutem Essen. und herzhaft-würzige, kräftige Aromen, wie sie etwa beim Grillen entstehen.

Wir finden, dass sich eine bewusste, rein pflanzliche Ernährung und vielseitiger Grill-Genuss mit leckerem Essen und nettem Beisammensein bei schönem Wetter nicht ausschließen müssen und haben deshalb für Dich und euch während unseres „Alltages“ im Vegativ, dem ersten Veganfachgeschäft im Kreis Heilbronn, dieses Grillbuch verfasst. Wir wünschen Dir viel Spaß beim Nachkochen dieser Rezepte und allen zukünftigen, die in unserer Reihe erscheinen werden.

Wenn Dir das Buch gefällt, freuen wir uns über eine positive Rezension auf Amazon.

Weitere Beiträge aus den Bereichen Ernährung und Training und außerdem viele Rezepte für einen vegan aktiven Lifestyle findest Du auf unserem Blog www.vegan-aktiv.de