



Grillkäse – die leckerere Alternative zu Bratwurst und Kotelett

Von Halloumi bis Ziegenkäse: Rezepte für vegetarische Grilladen

Wer kein Fleisch isst, muss sich beim Grillieren nicht allein mit Gemüse zufriedengeben. Käse vom Grill schmeckt und sättigt.

Auf Reto Freis Grill brutzeln die Spiesse mit Halloumi-Käse, Zucchetti, Peperoni und Mango. Frei ist Mitgründer der Vegi-Restaurants Tibits und hat die Spiesse in einer pikanten Erdnuss-sauce mariniert (siehe Rezept auf Seite 10).

Gerade für Vegetarier ist Grillkäse eine attraktive Alternative zu Wurst und Kotelett: Er schmeckt und sättigt gut. Auf der Insel Zypern kennt man das schon lange. Der Frischkäse Halloumi stammt von dort und eignet sich besonders gut zum Grillieren, weil er kaum schmilzt. Er lässt sich auch in Scheiben schneiden und mit etwas

Olivenöl oder einer würzigen Marinade bestreichen. Dann legt man die Scheiben direkt auf den heissen Rost, bis sie goldbraun sind. Wichtig: «Man muss den Käse möglichst heiss essen», sagt Reto Frei. Sonst werde er gummig.

Grillkäse: Vorsicht, Fertigprodukte

Bei den Grossverteilern findet man heute ein breites Angebot an Grillkäsen – ob nature, mariniert oder paniert. Der Umsatz mit solchen Produkten steigt, laut der Migros sogar stark. Allerdings bieten die Hersteller oft fragwürdige Industrieware mit fettiger Panade oder aufgepeppt mit Farb- und Aromastoffen. Wer beim Grillieren auf gesunden Genuss setzt, verzichtet auf solche Fertigprodukte und wird selber kreativ. Das empfiehlt auch der junge Vegi-Koch und Rezeptentwickler Pascal Haag aus Zürich. «Wenn man keine Zusatzstoffe im Essen haben will, sollte man Marinaden und Panaden

selber machen.»

Neben dem zyprischen Halloumi eignen sich laut Haag auch griechischer Feta und Paneer-Käse aus Indien sehr gut für den Grill. Auch diese Käsesorten gibts bei den Grossverteilern.

Pascal Haag packt zum Beispiel ein Stück Feta mit Olivenöl, etwas Honig, gehackter Chilischote und Thymian in Alufolie ein und legt das Päckchen auf den Grill. «Feta ist weich und bröcklig», sagt er. Deshalb verwendet er Alufolie. Die Alternativen: eine Zwischenschicht aus Backpapier oder eine Grillschale aus Edelstahl oder Emaille.

Geschmorte Zwiebeln mit Ziegenkäse

Auch Ziegenkäse vom Grill ist ein Genuss. Der Tipp von Reto Frei: «Zwiebeln schmoren und gegen Schluss der Garzeit Ziegenkäse und etwas Honig darübergeben.»

Ideal zu Käse schmeckt ein frischer Sommersalat. Oder man bereitet ihn zusammen mit Gemüse



Halloumi-Käse: Scheiben auf dem Grill goldbraun braten

Gratis-Merkblätter:

«Vegetarisch grillieren»,
«Marinaden»

- «Vegetarisch grillieren»:

Mit Rezepten für Käse,
Gemüse und Tofu

- «Marinaden»:

Für Gemüse und Fleisch

Zum Herunterladen unter
www.gesundheitstipp.ch oder
zu bestellen gegen ein fran-
kiertes und adressiertes C5-
Antwortcouvert bei:
Gesundheitstipp,
«Vegetarisch grillieren»
bzw. «Marinaden»,
Postfach 277
8024 Zürich

zu. Das ergibt eine leichte vegeta-
rische Mahlzeit vom Grill. Hans
Jörg Elsasser, Präsident des Grillver-
eins Swiss Barbecue, schneidet zum
Beispiel Halloumi in Würfel und
lässt sie mit Zucchetti, Peperoni,
grünen Spargeln, Auberginen, Fen-
chel sowie etwas Olivenöl und
Kräutersalz auf dem Grill garen.

Grillierter Käse enthält zwar im
Durchschnitt etwa 25 Gramm Fett
pro 100 Gramm. Doch der Er-
nährungsmediziner David Fäh von
der Berner Fachhochschule sagt:
«Das ist nicht mehr Fett, als es in
Würsten hat.» Anders als bei diesen
bilden sich laut Fäh beim Grillieren
von Käse keine möglicherweise
schädlichen Stoffe wie Nitrosamine.
Ausserdem liefert Grillkäse mit rund
20 Gramm deutlich mehr Eiweiss
als eine Bratwurst. *Sonja Marti*



Satay-Spiesse mit Halloumi und Gemüse

Rezept von Reto Frei, Mitgründer Tibits, Zürich
Für 4 Personen

Zutaten:

- ▶ 2 Zucchini
- ▶ 1 rote Peperoni
- ▶ 1 feste Mango
- ▶ 200 g Halloumi-Käse
- ▶ 200 g Erdnussbutter
- ▶ 1,6 dl Kokosmilch
- ▶ 3 bis 4 EL Sojasauce
- ▶ 3 bis 4 TL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste)



Zubereitung:

Zucchini, Peperoni und geschälte Mango in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden. Den Halloumi in 3 cm grosse Würfel schneiden. Die geschnittenen

Zutaten nacheinander auf Spiessli stecken, dabei die Mango in der Mitte platzieren. Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce und Sambal Oelek in

einer Schüssel gut vermischen. Die Spiesse in der Sauce etwa 15 Minuten marinieren lassen. Auf einer Alufolie vorsichtig grillieren, ab und zu wenden.