



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## IM TREND: VEGGIE-GRILL

Erstellt am 24.08.2020  
Geschätzte Lesedauer: 2 Minuten

Dieser Gastbeitrag wurde uns zur Verfügung gestellt von HERMANN.  
Entwickelt in Zusammenarbeit mit Spitzenkoch Johann Reisinger.  
>> gleich zu den vegetarischen Grillgerichten von hermann  
Ein paar einfache Tipps, auf die man beim Gemüseeinkauf, ob für den Grill oder die Verwendung in der Küche, oder beim Grillen von Gemüse achten kann.



### GEMÜSE EINKAUFEN

- Die Herkunft macht einiges aus: Wer richtig frisches Gemüse haben möchte, kauft es regional auf Bauernmärkten. Hier gibt es eine tolle Vielfalt an Gemüse, oftmals in Bio-Qualität.
- Eine weitere Möglichkeit ist auch das Beziehen von Gemüsekisterln. Mittlerweile gibt es in ganz Österreich umfangreiche Angebote, viele davon werden direkt vor die Haustür geliefert.
- Auf die Saison achten! Jede Saison bietet ihre eigenen Schätze. Aktuell gibt es die ersten Heurigen, Mangold, Rhabarber, Erdbeeren, Butterhäuptel, Karotten, Gurken, Tomaten und junges Kraut.
- Die Qualität ist ebenso ein wesentlicher Faktor. Nur weil ein Produkt aus der Region kommt, heißt das noch lange nicht, dass auch die Qualität überzeugt. Um zu entdecken, wo es die beste Qualität gibt, hilft nur eines: ausprobieren, mit offenen Augen durchs Leben gehen und mit den Bio-Bauern kommunizieren.
- Die ganze Pflanze kaufen. Karotten etwa sind über Bio-Bauern auch samt Wurzeln und Karottenkraut erhältlich – holen Sie sich Inspiration von Johann Reisinger und verwerten Sie doch einmal die gesamte Pflanze. Die Nachfrage nach der ganzen Pflanze ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen, probieren Sie es auch aus!

### GEMÜSE GRILLEN

- In Österreich neigt man dazu, Gemüse in kleine Stücke zu schneiden. Auf dem Grill lautet das Credo jedoch: Größer ist besser – nicht nur in der Handhabung, sondern auch im Geschmack! Statt Zucchini in kleine Würfel zu zerkleinern, einfach mal der Länge nach in Scheiben schneiden. Für etwas Mutigere: Auch ganze Scheiben (ca. 1-2 cm dick) eines Karfiols machen sich gut am Grill.
- Das Gemüse vor dem Grillen niemals salzen! Gemüse enthält viel Wasser, das durch Salz und Hitze entzogen wird. Die Folge: Das Gemüse kann schneller verbrennen und austrocknen. Ausnahmen bestätigen aber die Regel – vor allem, wenn es um die Melanzani geht. Hier wird empfohlen, die Frucht vor dem Grillen zu salzen, am besten lässt man die gesalzenen Scheiben sogar 30 Minuten ziehen. Das Salz entzieht der Melanzani Bitterstoffe und sorgt durch die verengten Zellen dafür, dass beim Brutzeln am Grill weniger Fett aufgenommen wird. Johann Reisinger hingegen verzichtet auf das Salzen der Melanzani, bevor sie auf den Grill kommt. Durch unterschiedliche Herangehensweisen entstehen unterschiedliche Ergebnisse – probieren Sie einfach beides aus.

- Gemüse muss keineswegs totgekocht sein, sondern darf ruhig knackig gegrillt werden. Lieber ein paar Sekunden weniger am Rost, bevor das Gemüse zu weich wird.
- Damit das Gemüse perfekt abgerundet wird, muss nach dem Grillen nicht ausschließlich zu Salz und Kräutern gegriffen werden. Eine einfache Marinade auf das angegrillte Gemüse geträufelt entfaltet ganz neue Geschmackserlebnisse.

2024 © All Rights Reserved.