🌱 (Ele)Plant Based Grillchampion 2025
Rezept: Grillfackeln mit Kräuterbaguette

<u>Zutaten</u>
Zutaten: Kräuterbaguette

- 1 Paket Eleplant
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kleine Charlotte
- Etwas Salz/Pfeffer

Zutaten: Brot

- 450g Mehl (Weizenmehl, optional mit anderen Mehlen gemischt)
- 35g Weizengluten (Für die Stabilität im Teig)
- ½ Block Hefe
- 300 – 350 ml Wasser (Teig soll leicht klebrig sein, Vollkorn/Dinkel benötigt mehr Wasser)
- 12 g Salz
- Etwas Zucker
- Etwas Olivenöl
- Ausreichend Zeit

Zutaten: Grillfackeln

- 2 El Eleplant
- 300 g Weizengluten
- 1 TL Backkakao (Für die Farbe)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Kala Namak, Hefeflocken, Paprika, Liquid Smoke)
- ca. 150 ml Wasser

Zutaten: Marinade

- Olivenöl
- Etwas Zuckerrübensirup
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Luqiud smoke, Kräuter, Knoblauch
  Je nach Geschmack

Zutaten: Aioli

- 20 – 50 ml Sojadrink (Muss Soja sein)
- 1 Spritzer Zitrone
- 3 Zehen Knoblauch
- ½ TL Senf
- Salz/Pfeffer
- Ordentlich Öl

Zutaten: Gurkensalat-Beilage

- 2 Gurken
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Etwas Öl
- Salz/Pfeffer
- ½ TL Senf
- 1 El Ackerbohnenjoghurt

<u>Zubereitung</u>

Zubereitung: Kräuterbutter

1. Eleplant in die Mikrowelle auf geringster Stufe erweichen (Alternativ: Eleplant rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, dass sie weich, aber NICHT flüssig ist)
2. Petersilie/Schnittlauch grob hacken (Je nach Wunsch)
3. Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch fein reiben
4. Alle Zutaten zusammen mit etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine vermengen & abschmecken
5. Ab in den Kühlschrank!

Zubereitung: Brot

1. Halben Block Hefe in Wasser auflösen, priese Zucker dazu.
2. Mehl, Gluten & Salz vermischen.
3. Alles zu einem klebrigen Teig vermengen.
4. Schüssel mit Olivenöl einstreichen, Teig mit Olivenöl einstreichen und Deckel drauf.
5. Nach 30 – 60 Minuten den Teig falten.
6. Insgesamt mindestens das Falten 2–3-mal Wiederholen.
7. Kleine Baguettes Formen und erneut 30 min gehen lassen.
8. Grill mit Pizzastein auf 250 Grad vorheizen.
9. Je nach Größe der Baguettes: ca. 5 Minuten bei 250 Grad kross werden lassen, danach auf 200 Grad reduzieren und 10 – 20 Minuten durchbacken lassen.

1. Warmes Baguette kurz abkühlen und mit Küchentuch/Handschuhen schräg in Stücke anschneiden (nicht durchschneiden).
2. Ordentlich Eleplant in die Ritze rein streichen.
3. Kurz die Eleplant schmelzen lassen, dann ist das Baguette fertig! 😊

Zubereitung der Grillfackeln und der Marinade:

4. Eleplant erwärmen.
5. Gluten bestenfalls Sieben, um Klümpchen zu vermeiden
6. Alle Zutaten zusammen kneten (Teig ist perfekt, wenn er fasern zieht & nicht klebt).
    a. (Wenn Teig zu trocken: Wasser dazu)
    b. (Wenn Teig zu klebrig: Gluten dazu)

7. Teig grob plattdrücken, dann ein dünner Streifen schneiden (Streifen mit Marinade einstreichen und eng um einen Metallspieß wickeln)
8. Erneut mit Marinade einstreichen.
9. Kross angrillen.

Zubereitung: Aioli

1. Sojadrink mit allen Zutaten außer Öl pürieren.
2. Schluckweise Öl hinzufügen, dabei dauerhaft pürieren, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zubereitung: Gurkensalat-Beilage

1. Gurken Dick und Dünn reiben (Pizzareibe, beide Dicken).
2. Zwiebel fein hacken, Knoblauch reiben.
3. Alles mit den restlichen Zutaten vermenge.

@ Rezept by Chris Robbrecht