

# Info

## Gäste

- 42 Erwachsene
  - Ca. die Hälfte Vegan/Vegetarisch, lieber mehr Veggie als Fleisch
  - Ca. 1/3 alkoholfrei (mindestens 3 Schwangere)
- 1 Baby >1
- 2 Kleinkinder <2
- 1 Kind <1

## Ankunft je nach Wetter

- Regen gegen 11:00 Uhr
- Sonne zwischen 11:30 Uhr und 12:00 Uhr

## Ablauf Speisen

- Aperitif/Agape gleich bei Ankunft
- Start Vorspeisenbuffet individuell, je nach Ankunft 40 Minuten nach Start Agape
  - Stehen lassen bis Nachspeisenbuffet
- Start Grillbuffet 30 Minuten nach Start Vorspeise
- Nachspeisenbuffet ab ca. 15:00 Uhr

## Tische

- 8x 6er Tische (draussen, drinnen je nach Platz)
- Weiße Tischdecke
- Je drei Vasen mit Blumen (werden geliefert)
- 1 Menü und Getränkekarte je Tisch
- Wasserkaraffe
- Wasserglas
- Weinglas
- Hauptspeisenbesteck
- Serviette einfach gefaltet
- Bei Bedarf Weinfalsche später einstellen

Besteck noch separat bei Buffet

## Wir besorgen

- Alkoholfreien Aperol
- Alkoholfreien Sekt
- 1x Kinderstuhl
- Reissirup
- Sojasauce Glutenfrei
- Hefeflocken

## Speisen

- Kein Knoblauch
- Reissirup statt Zucker
- Schalotten statt Zwiebel

# Aperitif/Agape

## Brombeer Basilikum Spritz

### Zutaten

500g Reissirup

250 ml Zitronensaft

1l Wasser

500g Brombeeren aufgetaut

20g Basilikumblätter

Sekt oder Alkoholfreier Sekt oder Mineralwasser

### Zubereitung

1. Reissirup, Zitronensaft und Wasser verrühren
2. Brombeeren und Basilikum pürieren
3. Püree durch Sieb in Flüssige Zutaten einrühren
4. Je 1-2 Löffel mit Sekt/alkoholfreien Sekt oder Soda aufspritzen

## Gemüsesticks, Grissini mit Dips

- Grissini
- Karotte
- Paprika
- Gurke
- Kohlrabi
- Sellerie
- Paprika
- Hummus (gern gekauft)
- Kräuter Topfen Dip

## Kräuter Topfen Dip

- Topfen
- Öl
- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

## Hummus

- Gekauft
- (Oder Kichererbsen, Tahini, Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer)

# Vorspeisen/Salat

Brot bitte beim Buffet

## Gegrillter Salat mit Dressing

### Gegrillter Salat

- Romana Salat geviertelt
- Olivenöl
- Salz
  - Salatviertel mit Olivenöl bestreichen und Salzen
  - Für 3 Minuten mit der Schnittseite nach unten grillen umdrehen und noch einmal für 2 Minuten grillen

### Ceasar Dressing

- 1 Glas Kapern
- 100g Dijon Senf (ohne Zucker)
- 2 Becher Sojajoghurt (ohne Zucker – Alpro)
- 2 Zitronen
- 30g Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer
- 20 ml Olivenöl
  - Alle Zutaten mixen und abschmecken
  - Separat zum Salat stellen

## Mais Pfirsich Avocado Salat

- Dosenmais
- Pfirsich
- Schalotten
- Avocado

### Dressing

- Limette
- Apfelessig
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Kurz vor servieren mit Salat mischen

## Caprese Salat

Wie immer – Dressing: Olivenöl Salz/Pfeffer

## Wassermelonen Salat

- Wassermelone
- Minze
- Schalotte
- Feta (steht separat am Buffet)

Dressing: Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

## Quinoa Gurkensalat

- Gurke
- Quinoa
- Kichererbse
- Petersilie
- Rucola
- Frühlingszwiebel

Dressing: Dijon Senf, Olivenöl, Reissirup, Apfelessig, Salz und Pfeffer

## Zucchini Salat

- Zucchini roh in Bänder geschält
- Pinienkerne geröstet
- Basilikum und Schnittlauch
- Parmesan Späne separat dazu bitte
- Dressing: Zitrone, Thymian getrocknet, Reissirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer – schon im vorhinein marinieren lassen

## Feta (separat)

## Vegane Grillerei

### Grillpolenta

Für vier bis sechs Stücke Grillpolenta

- Maisgrieß (Polenta)
- 250 ml
- 250 ml Pflanzenmilch (zuckerfrei zB NoMilk DM Eigenmarke oder Alpro NotMilk )
- 2 EL Margarine oder vegane Butter
- 2 EL Hefeflocken
- Rosmarin
- Kapern und oder Oliven
- Salz, Pfeffer Olivenöl

Zubereitung:



## Krosse Grillpolenta vom Rost

Polenta, die glutenfreie Alleskönnerin, ist einigen vielleicht schon als **Beilage** der "ganz normalen" Küche bekannt. Deftig gewürzt und mit Röstaromen vom Grill werden die zarten Maisschnitten schnell zur vollwertigen Mahlzeit.

Für vier bis sechs Stücke Grillpolenta brauchst du:

- 125 g Maisgrieß (Polenta)
- 250 ml Gemüsebrühe (z.B. aus 250 ml Wasser und 1 EL **Gemüse-Würzpaste**)
- 250 ml **Pflanzenmilch**, z.B. **Sojamilch**
- 2 EL Margarine oder **vegane Butter**
- 2 EL **Hefeflocken**
- 1-2 Zweige **Rosmarin** oder **Salbei**
- **Salz, Pfeffer**
- Olivenöl zum Bestreichen
- optional: Kapern oder Oliven, fein gehackt

**Tipp:** Anstelle von Maisgrieß kannst du auch Gerstenmehl verwenden, das teilweise leichter aus regionalem Handel zu bekommen ist. Für eine glutenfreie Variante greife beispielsweise zu **Buchweizen-** oder **Esskastanienmehl**.

So werden die Grillpolenta-Stücke zubereitet:

- 1 Gemüsebrühe und Pflanzenmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2 Maisgrieß einrühren und eine Minute köcheln lassen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen, Margarine, Hefeflocken und optional Kapern oder Oliven einrühren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und noch etwa 15 Minuten quellen lassen.
- 4 Den Maisbrei zwei Zentimeter dick in eine flache Auflaufform streichen und komplett auskühlen lassen. Das dauert etwa eine Stunde.
- 5 In grillgerechte Stücke schneiden, nach Belieben mit Olivenöl bestreichen und in einer **Grillschale** bei direkter Hitze im mittleren Temperaturbereich (175-200 °C) vier bis fünf Minuten von jeder Seite goldgelb grillen.

Zu Grillpolenta passen Tomatensalat, **Knoblauch-Aufstrich** oder **kandierte, gebackene Tomaten**, die du auch auf dem Grill zubereiten kannst.

**Tipp:** Wer nach Grillgut sucht, das dem fleischigen Original in Geschmack und Optik noch etwas mehr ähnelt, ist mit **selbst gemachten Seitansteaks** und **Seitanwürstchen** sicher gut beraten.

# Vegane Grillwürstel

Gekauft

## Gefüllte Pilze

- Champignons
- Vegane Frischkäse (zuckerfrei, zB Philadelphia vegan, Oatly Aufstrich natur, Exquisa Pflanzlich natur)
- Rucola gehackt
- Walnüsse gehackt
- Schalotten gehackt
- Hefeflocken
- Salz, Pfeffer

### *Zubereitung*

- Stiele von den Champignons entfernen und zusammen mit allen anderen Zutaten mischen
- Die Champignonköpfe füllen und grillen

## Gegrillter Tofu

- Räuchertofu (zB Spar)
- Sojasauce Glutenfrei
- Reissirup
- Apfelessig
- Frühlingszwiebel

### *Zubereitung*

Tofu aufschneiden und mit den restlichen Zutaten mind 1 Stunde marinieren und anschließend grillen

# Fleisch Grillerei

Verlasse ich mich gerne auf deine Expertise, gerne Vorschläge 😊

- Hähnchen
- Schopf
- Rind?
- Evtl Bratwürste (Zuckerfrei wenn möglich)

## Grillsaucen

Hummus

Kräuter Topfen Dip

BBQ Sauce gekauft (vegan)

Ketchup

Senf

Kräutermargerine (Margerine, verschieden Kräuter, Salz, Pfeffer)

# Beilagen

Pommes

Grillgemüse (Zucchini, Aubergine, Champignons, Paprika) gerne kalt/lauwarm

Maiskolben

# Getränke

*Alkoholfrei:*

Sekt (bringen wir mit)

Aperol (bringen wir mit)

Aperitif (wie oben)

Bier

Säfte, Softdrinks, Wasser

Habt ihr entkoffeinierten Kaffee?

*Alkoholisch:*

Bier

Radler

Weißwein, Tement Kalk und Kreide (nehmen wir mit)

Rotwein (nehmen wir mit)

Aperol