



Vegane Grillspieße aus Sojamedaillons

Fleischlos grillen – schmeckt und hilft dem Klima



©Foto: Niklas Fent

Fast 95 Prozent der anfallenden klimarelevanten Emissionen beim Grillen werden durch die Steaks, die Würstel und Co durch deren Herstellung, Transport und Verkauf verursacht! "Klimasünder" sind vor allem Rindfleisch und Grillkäse ([Quelle: Umweltbundesamt](#)).

Wer statt Fleisch öfter mal anderes Grillgut verwendet, verbessert die Ökobilanz erheblich. Lassen Sie sich zu kulinarischen und gesünderen Köstlichkeiten inspirieren, z.B. durch [pro veg](#).

Rezeptvorschlag:

250 g Sojamedaillons (getrocknet)

1 Paprikaschote

1 Zwiebel

1 TL Salz

1 TL Harissa *

4 EL Olivenöl

1 EL Sojasauce

2 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

Saft einer Zitrone

1 TL Kreuzkümmel

½ EL Agavendicksaft

¼ Bund Petersilie

**scharfe Gewürzmischung, besteht überwiegend aus Chilis, Cayenne-Pfeffer, Kreuzkümmel, Tomaten und Knoblauch*



Zubereitung:

Die Sojamedaillons mit heißem Wasser und dem Salz für 15 Minuten einweichen.
Paprika und Zwiebel in Stücke schneiden (für die Spieße).

Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Nach der Einweichzeit die Medaillons fest ausdrücken** und mit der Marinade vermengen.
Für mindestens 1 Stunde marinieren lassen (sie können auch eine Nacht im Kühlschrank bleiben).

Medaillons abwechselnd mit den Paprika- und Zwiebelstücken auf Spieße stecken.

Anschließend in der Pfanne oder auf dem Grill zubereiten.

***manche empfinden den Geruch des „Sojafleisches“ noch unangenehm, dagegen hilft nochmaliges einweichen und auspressen - evtl. auch mehrmals.*

[Siehe auch einen weiteren Klimaschutzipp „Nachhaltig grillen“](#)