



„Grillen ist kein Fleischthema“

Wie wird Grillen auch indoor – und ohne Fleisch – zum Erfolg?
Tipps von Koch und Vegetarier Martin Kaak-Wingeyer.

Grillen ist emotional stark besetzt. Es steht für Geselligkeit, Garten, Sommer und intensive Röstaromen – traditionell meist verbunden mit Fleisch. Passt das auch in die Gemeinschaftsgastronomie, noch dazu rein Plant-based? Martin Kaak-Wingeyer ist davon überzeugt. Als Koch und Vegetarier „brennt“ er für Gemüse und weiß zugleich wie Köche und Gäste Feuer und Flamme dafür werden. „Grillen bedeutet nicht nur Fleisch, sondern vor allem Röstaromen, Textur und Geschmack – und das lässt sich auch pflanzlich erreichen“, betont der Account Manager bei EGV Solutions, der dort Kunden in puncto Einkauf und Prozesse berät, aber auch Kochworkshops veranstaltet. Unter dem Motto Feuer und Faser lud er am 6. Mai beispielsweise nach Berlin. Welche Tipps dort unter anderem praktisch vertieft wurden, hat er uns verraten.

Hat pflanzenbasiertes Grillen in der Gemeinschaftsgastronomie eine reale Absatzchance?

Grundsätzlich ja, allerdings hängt der Erfolg stark von Zielgruppe, Umfeld und Positionierung ab. In Betrieben, in denen vegetarisch-vegane Gerichte bereits zum Standardportfolio zählen, ist die Akzeptanz erfahrungsgemäß höher. In Betrieben mit traditioneller Küche braucht es dagegen eine besonders überzeugende Präsentation und klare Kommunikation.

Wichtig ist, pflanzliche Gerichte nicht als bloßen Ersatz für Fleisch darzustellen. Sie sollten als eigene Option auftreten. Grillen bedeutet heute nicht nur Fleisch, sondern vor allem Röstaromen, Textur und Geschmack – und das lässt sich auch pflanzlich erreichen.

Wie erfolgsbestimmend ist die Bezeichnung pflanzlicher Grillgerichte?

Auf den Begriff „vegan“ reagieren viele hypersensibel und ablehnend, daher würde ich ihn vermeiden. Auch „pflanzenbasiertes“ Steak oder Schnitzel ist kaum besser. Denn pflanzenbasiert wird oft überlesen, man erwartet das Original und ist schnell enttäuscht. Soja und Tofu – werden diese Begriffe gelesen, geht bei manchen bereits eine gedankliche Tür zu.

Bei der Bezeichnung pflanzenbasierter Kreationen favorisiere ich eine klare Sprache, die die Gerichte schlicht beschreibt, etwa als „Gegrillte Aubergine mit Rauchpaprika“, „Blumenkohl vom Grill mit Kurkuma“ oder „Teriyaki-Tempeh-Spieß“.

Bitte nicht zu sehr ins Detail gehen! Ein Gericht wie eine Zutatenliste zu beschreiben, gerade wenn stark verarbeitete Produkte integriert sind, wirkt oft abschreckend.

Ersatzprodukte oder natürliche Zutaten – was funktioniert beim Grillen besser, um Flexitarier zu ködern?

Ersatzprodukte werden fast immer mit Fleisch verglichen, geschmacklich und von der Textur her. Ein 100%-iges Match ist kaum zu erreichen. Das heißt nicht, dass Ersatzprodukte grundsätzlich ungeeignet sind. Sie müssen jedoch sorgfältig ausgewählt werden, da die Qualitätsunterschiede groß sind.

Gemüse dagegen wird nicht als Ersatz wahrgenommen, muss aber mit Aroma, Umami und Deftigkeit punkten, will man überzeugen.

Prädestiniert zum Grillen ist beispielsweise der Austernpilz. Er liefert von Natur aus Umami pur. Der Nachteil: Er sättigt nicht.

Also muss Grillgemüse ausgewogener komponiert werden als Fleisch? Exakt! Dieses Thema ist einer der wichtigsten Punkte in meinen Plant-based-Workshops bei EGV Solution.

Denn ein großer Fehler bei der Plant-based-Küche generell ist, dass die Proteinkomponente vernachlässigt wird. Wird Fleisch weggelassen, ist es elementar, die Nährwerte im Blick zu behalten – neben Protein auch Fett, das ebenfalls sättigt.

Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie können zu Bratlingen, Salaten oder Dips verarbeitet werden. Zum Austernpilz würde ich beispielsweise einen Salat aus Belugalinsen und Gemüse sowie einen Aufstrich aus gerösteten Kürbiskernen reichen.

Welche Gemüsesorten eignen sich besonders zum Grillen?

Geeignet sind vor allem feste Sorten wie Zucchini, Aubergine, Paprika, Mais oder Blumenkohl. Je höher der Wassergehalt, umso anspruchsvoller ist die Zubereitung – aber nicht unmöglich, wie gegrillte Wassermelone zeigt. Gemüse mit cremiger Konsistenz wie eine Avocado würde ich eher in einem Bratling verarbeiten.

Entscheidend ist die Hitze – und ein bisschen Fettzugabe. Für deutliche Röstaromen braucht es Temperaturen über 200 Grad. Ist die Hitze zu niedrig, wird das Gemüse eher übergart als gegrillt.

Gemüse vorher salzen oder nicht?

Das macht jeder Koch anders. Ich salze selbst Auberginen nicht vorher, weil sie meiner Erfahrung nach so schneller beim Grillen austrocknen. Stattdessen benetze ich das Gemüse lieber rundherum dünn mit Rapsöl.

Wann sollte es statt Öl eine richtige Marinade sein?

Während bei Fleisch aufgrund des natürlichen Umami meist Salz und Pfeffer zum Würzen reichen, brauchen Ersatzprodukte wie der geschmacklose Tofu oft eine Marinade. Diese sollte idealerweise über Nacht ziehen. Vor dem Grillen sollte überschüssige Marinade entfernt werden, damit nichts verbrennt. Ein dünner Ölfilm reicht aus.

Welche Gewürze sind empfehlenswert?

Rauchpaprika wird häufig eingesetzt, weil sie typische Grillaromen vermittelt. Paprika edelsüß kann ergänzen, Kurkuma bringt beispielsweise Blumenkohl eine schöne Farbe. Sojasauce oder Tamari sorgen für Umami. Bei orientalischen Gewürzen wie Kreuzkümmel dagegen ist Vorsicht geboten. Bereits eine Prise zu viel kann europäische Zungen überfordern. Zudem kann dadurch schnell der Kern des Gerichts verloren gehen.

Was ist bei selbstgemachten und gegrillten Bratlingen zu beachten?

Eine gute Bindung ist elementar, die Masse sollte weder zu trocken noch zu feucht sein. Vorsicht ist gerade bei Gemüse als Zutat geboten. Am

besten vorher salzen und etwas stehen lassen. Das gezogene Wasser abgießen, bevor das Gemüse in den Bratling kommt. Als Basis empfehle ich Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen, am besten leicht übergart, dann lassen sie sich gut zerdrücken oder pürieren. Zur Bindung reichen schlicht Haferflocken oder auch Kichererbsenmehl. Bevor es in die Massenproduktion geht, unbedingt einen Probebratling grillen.

Beim manuellen Braten und Wenden ist besonderes Fingerspitzengefühl gefragt. Auf Nummer sicher geht man mit dem Kombidämpfer. Für eine schöne Kruste und Bräunung, empfehle ich das Grillen auf einem beschichteten Blech. Die Garzeit kann kurz gehalten werden, da die Zutaten bereits vorgegart waren.

Grillplatte versus Kombidämpfer: Welche Technik aus Indoor-Profiküchen kommt dem Original am nächsten, was ist am besten praktikabel?

Das hängt davon ab, welchen Effekt und welche Menge ich erzielen will. Grille ich für 200, 300 oder 1.000 Personen? Oft läuft es so: Vorne Showgrillen für die Optik, im Hintergrund erzeugen Kombidämpfer, Multifunktionsgeräte oder Grillplatten die nötige Schlagzahl. Anders ist es bei großen Mengen und begrenzter Personaldecke kaum realisierbar.

Entscheidend sind Kosten-Nutzen-Faktor, gewünschter Vorfertigungsgrad und verfügbares Zubehör. Alles ausschließlich à la minute auf der Grillplatte zu machen, ist personalintensiv. Ein Mitarbeiter kann dort maximal drei 1/1-GN-Bleche gleichzeitig im Blick behalten. Im Kombidämpfer lässt sich die vierfache Menge mit gleichbleibender Qualität, reproduzierbarer Optik und konstantem Gargrad produzieren. Mit passenden Grillplatten oder Zubehör entstehen auch dort sichtbare Grillmuster; optisch ist der Unterschied für den Gast kaum erkennbar. Und kleiner Tipp: Wenden ist oft unnötig, einseitige Streifen, richtig angerichtet, reichen oftmals.

Die Grillplatte liefert ebenfalls klassische Grillstreifen, verzeiht aber keine Fehler: Ein paar Sekunden zu spät gewendet, und das Produkt ist zu dunkel oder trocken. Der Kombidämpfer ermöglicht eine gleichmäßige, sichere Produktion größerer Mengen – vorausgesetzt, es wird mit trockener Hitze gearbeitet, damit Röstaromen entstehen und kein Dämpfeffekt.

Am Ende ist es eine kundenspezifische, pragmatische Entscheidung. Auf dem Weg dahin beraten wir von EGV Solutions auch gerne.

Was ist im Kombidämpfer zu beachten, damit die Zutaten tatsächlich gegrillt herauskommen?

Das geliebte GN-Edelstahlblech der Köche ist ungeeignet, da es nicht genügend Hitze an das Gargut überträgt. Die Temperaturübertragung reicht nicht aus. Bis beispielsweise eine Zucchini schön gebräunt ist, dauert es relativ lange, und dann ist sie schon matschig.

Mit geeignetem Zubehör, das Hitze gut leitet und eine Antihafbeschichtung besitzt, z. B. teflon- oder granitbeschichtetes Material, gelingt das deutlich besser. So lässt sich eine Zucchini in etwa 5 bis 6

„Entscheidend beim Grillen von Gemüse ist die Hitze – und ein bisschen Fettzugabe. Für deutliche Röstaromen braucht es Temperaturen über 200 Grad. Ist die Hitze zu niedrig, wird das Gemüse eher übergart als gegrillt.“

Martin Kaak-Wingeyer
Account Manager,
EGV Solutions



Minuten im Kombidämpfer grillen. Auf dem klassischen Grill sind es eher 7 bis 8 Minuten, zudem mit mehr Drehen und Wenden.

Wichtig ist, das Gerät auf Temperaturen von idealerweise 200 bis 240 Grad vorzuheizen. Je nach Gerät sollte zudem die aktive Entfeuchtung genutzt werden, um die austretende Feuchtigkeit abzuführen.

Alternativ können auch Programme wie „Gemüse grillen“ mit entsprechender Bräunungsstufe gewählt werden.

Wie bekomme ich, auch indoor, das typische Raucharoma?

Mit einem Kombidämpfer und einer mobilen Räuchereinheit kann man das auch indoor erzeugen, wobei das gar nicht jeder mag. Zudem ist in der Gemeinschaftsgastronomie das Raucharoma nicht der entscheidende Faktor. Wichtiger sind gute Röstaromen, ein ansprechender Geschmack und eine appetitliche Optik. Grillstreifen sind für viele schon „grillen“ genug.

Ist pflanzliches Grillen wirtschaftlich sinnvoll?

Es kommt auf die Perspektive an. Ökologisch ist pflanzliches Grillen klar im Vorteil: Der Anbau von Gemüse und Hülsenfrüchten benötigt deutlich weniger Ressourcen als tierische Produkte. CO₂-Ausstoß, Wasserverbrauch und Flächenbedarf sind geringer. Übrigens: Den Klima-Fußabdruck jedes Lebensmittels aus dem EGV-Sortiment kann man in unserem Bestellsystem Online+ sehen und sich so bewusst für das klimafreundlichere Produkt entscheiden.

Preislich ist es differenzierter: Hochverarbeitete Fleischalternativen namhafter Hersteller sind oft teuer, Hülsenfrüchte, Gemüse und Beilagen hingegen sehr günstig. Tierische Produkte wirken teilweise noch preiswert, allerdings sind nicht alle Folgekosten eingepreist, und die Preise steigen spürbar.

Für gastronomische Betriebe hängt die Wirtschaftlichkeit stark von der Organisation ab. Wer mit Hülsenfrüchten arbeitet, muss sie weiterverarbeiten – das kostet Personalzeit. Produziert man jedoch größere Mengen, z. B. 100 Bratlinge statt zehn Stück, nutzt Schnellkühlung oder vorbereitetes Mise en Place, steigt die Effizienz deutlich. Eigenproduktion kann folglich wirtschaftlich sinnvoller sein als fertige Convenience-Produkte.

Mit welchem pflanzlichen Grillgericht kann man (nahezu) jeden ködern?

Abgesehen von meinem persönlichen Favoriten, dem gegrillten Austernpilz, ist auch das Blumenkohl-Steak eine sehr beliebte Kreation. Ich marinieren dieses gerne mit Rapsöl, Rauchpaprika, Paprika edelsüß, Kurkuma und Salz. In Kombination mit einer proteinreichen Beilage wie Linsen-Quinoa-Salat ergibt sich ein vollwertiges Gericht.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Claudia Kirchner

MEHR DAZU



Welche Sorte Öl? Wie sieht es mit Kräutern beim Grillen aus? Das komplette Interview mit Martin Kaak-Wingeyer steht online: www.blgastro.de/gvmanager/grillen-plant-based/

FUCHS
PROFESSIONAL

MACHT
DAS BESTE
AUS JEDEM GERICHT!



Eure Burger verdienen die beste Würze. Unsere BBQ Burger Gewürzzubereitung verfeinert gegrillte Patties perfekt und eignet sich ebenso ideal als aromatische Grundwürze für selbstgemachte Patties und Hackfleisch.



Hier geht's zum
Rezepttipp
Bacon Bomb Patty

www.fuchs-professional.de