



VEGETARISCH?

UND WIE!

Genuss ganz ohne Fleisch

Ja, wir lieben Fleisch und Fisch – das haben wir in den letzten Jahren oft und gerne bewiesen. Aber es geht auch ganz großartig vegetarisch! Zumindest war das die selbstbewusste Kampfansage meines Ältesten, der vor ein paar Jahren – vom überzeugten Fleischgenießer mit unserer DNA – aus innerer Überzeugung zuerst zum Vegetarier und dann zum Veganer wurde. Auch wenn ich mir diesen Schritt für mich selbst bisher nicht vorstellen kann, bewundere ich seine konsequente Entschlossenheit und seine Neugier am Entdecken von Alternativen ...

VOM TESTLAUF ZUM VOLLTREFFER

Sein Anliegen kam dann bei einem Familiengrillen auf den Tisch – oder besser gesagt auf die Feuerplatte. Dieser

»UNSERE WELT MIT ALL DEM SORGENVOLLEN UND ABGRENZENDEN BRAUCHT VIEL MEHR FEUERPLATTEN!«

kleine „Testlauf“ war zwar nicht Teil unserer offiziellen FIRE-ZEUG-Männerrunde. Aber: Wir werden das Thema sicherlich bei einem der nächsten Treffen aufgreifen. Denn was wir da an fleischlosen Köstlichkeiten aus Kräutern, Käse, Avocados & Co.

gezaubert haben, war nicht weniger als ein echter Volltreffer!

Vor genau drei Jahren haben wir unsere kleine kulinarische Männerreise in der MOVO gestartet. Auslöser war damals eine Anfrage von Rüdiger, dem Chefredakteur der MOVO. Er hatte FIRE-ZEUG auf Instagram entdeckt und gefragt, ob ich nicht Lust hätte, mal was dazu zu schreiben – vielleicht so eine kleine Kochserie für Männer? Ich weiß noch, wie ich laut lachen musste. Ich? Ich bin definitiv nicht der große Koch. Aber so entstand letztlich die Idee zu dieser Serie: Plusminus zehn

Männer treffen sich ein paar Mal im Jahr, stellen sich gemeinsam an die Feuerplatte – und schauen, was passiert.

Meistens was Gutes. Nicht nur auf dem Teller, sondern auch drumherum. Denn zwischen Feuer und Platte ergeben sich Gespräche. Mal laut, mal leise. Mal lustig, mal tief. Es geht nicht darum, wer am besten am Grill performt oder das schärfste Messer hat – sondern darum, dass wir das gemeinsam machen. Und dabei oft einzigartige Wir-Momente entstehen und wir manchmal auch in unseren Lebensthemen ein Stückchen weiterkommen. Nach neun Ausgaben geht unsere Serie jetzt zumindest vorläufig zu Ende. Unsere Männerrunden gehen weiter – jedoch ohne Öffentlichkeit. Aber weiterhin mit viel Begegnung, Gemeinschaft, Ehrlichkeit, Spaß und Lust am Experimentieren. Und im Ergebnis vielleicht auch mit dem einen oder anderen gegrillten Highlight!

HERZHAFT UND LECKER

Apropos Highlight: Zurück zum komplett vegetarischen Menü von der Feuerplatte, gemeinsam mit meinen beiden Jungs und meiner Herzensmenschin zubereitet. Wie üblich begann alles mit dem Pflichtprogramm des gemeinsamen Vorbereitens, Schnippelns, Ölens und Würzens – und der anschließenden Kür auf der Feuerplatte. Die Camemberts wurden in Kräuter eingewickelt, mit Garn verschnürt und von allen Seiten knusprig angegrillt. Die halbierten Avocados durften sich eine goldbraune Verschönerung auf der Platte abholen, während daneben die Tomatensalsa brutzelte. Die Pilze mit ihrer selbstgemachten Frischkäsefüllung wanderten kurz über das Feuer, nahmen dort feine Röstaromen auf und durften dann bei indirekter Hitze weiter vor sich hin garen. Herrlich! Herzhaft! Lecker! Das Dessert – karamellierte Ananasscheiben und Honigbananen mit Vanilleeis – war der perfekte Abschluss.

Wir hoffen, dass wir euch mit unserer Serie inspirieren konnten, selbst nach schönen Wir-Erlebnissen zu suchen – zum Beispiel beim gemeinsamen Grillen an der Feuerplatte! Unsere Welt mit all dem Sorgenvollen und Abgrenzenden braucht viel mehr Feuerplatten, solche Orte und Zeiten der Verbundenheit, der Hoffnung – um das Schöne im Leben zu feiern und das Schwere gemeinsam zu tragen. Seid ihr mit am Start! ■

Andreas Frick alias Frixe lebt mit seiner Familie bei Marburg und ist dort u. a. bei „UND Marburg – Kirche die verbindet“ und „PASSION 1 e. V.“ engagiert. Frixe ist mit seinem Schwager Jens Heise Gründer und Geschäftsführer der FIRE-ZEUG GmbH und Geschäftsführer der Konzept- und Designagentur ArtFactory.

FIRE-ZEUG

Gemeinsam an der FIRE-ZEUG-Feuerplatte ... Neues ausprobieren und leckere Gaumenfreuden kreieren. Nicht eine(r) steht am Grill und die anderen haben Spaß, sondern das Grillen selbst wird zum einzigartigen Wir-Erlebnis! Hier startet dein Grillabenteuer: www.fire-zeug.de. Wir schenken euch zum Start (bis Ende Juli 2025) 10 % vom Bestellwert! Einfach den Rabattcode **MOV02025** eingeben. >

Die Köpfe hinter FIRE-ZEUG:

Jens Heise und Andreas Frick (v.l.n.r.)
Sie stehen für Qualitäts-Grillwerkzeug
und leckere Rezepte



KRÄUTERGRILLKÄSE (CAMEMBERT-PÄCKCHEN)

Pro Person einen kleinen Camembert (125 g) verwenden. (Unsere 250-g-Portionen waren doch etwas mächtig ...)
Den Käse mit frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Basilikum und Zitronenmelisse belegen und mit Küchengarn zu einem Päckchen verschnüren. Die Päckchen mit Olivenöl bestreichen und auf der heißen Feuerplatte rundum anrösten. Regelmäßig wenden und gut im Blick behalten – im besten Moment ist der Käse außen leicht kross und innen weich. Mit einer Schere das Garn aufschneiden und genießen!





GEFÜLLTE CHAMPIGNONS VOM GRILL

Große Champignons putzen, Stiele entfernen. Mit Kräuter-Frischkäse füllen, optional Frühlingszwiebeln und etwas geriebenen Käse darüber geben. Auf dem Rosteinleger über der Feuerplatte direkt angrillen, dann etwas nach außen schieben und weiter garen lassen, bis die Pilze schön weich und leicht gebräunt sind.

GEGRILLTE AVOCADO MIT TOMATENSALSA

Reife Avocados halbieren, Kern entfernen, Schnittflächen mit Olivenöl einreiben und direkt grillen. Für die Salsa: Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein hacken, in etwas Öl auf der Feuerplatte andünsten. 1 EL Tomatenmark und die Hälfte von 1–2 gewürfelte Fleischtomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. In ein Gefäß geben, restliche Tomatenwürfel, frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Koriander), Limettensaft und etwas Öl unterheben. In die gegrillten Avocadohälften füllen. Hammerlecker!



GEGRILLTE ANANAS-BANANE MIT VANILLEEIS

Eine Ananas in dicke Scheiben schneiden, für jede Person eine Banane längs aufschneiden (nicht ganz durchtrennen). Beides auf der Feuerplatte grillen. Nach kurzer Zeit mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen. Mit einer Kugel Vanilleeis und frischer Minze servieren. Schmeckt nach Sommer!

