

GEMÜSESPIEßE ZUM GRILLEN

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 10 Spieße

Zum Aufspießen:

- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Paprikaschote (gelb)
- 200 g Champignons
- 250 g Zucchini
- 1 rote Zwiebel



Für die Marinade:

- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Rosmarin (ein Zweig)
- Thymian (2 Zweige)
- 60 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

- 10 Holzspieße

Zubereitung:

1. Verrühre das Öl mit Rosmarin, Thymian und Salz. Reibe die Zitronenschale dazu, presse den Saft hinein. Presse den Knoblauch dazu und verrühre alles gut.
2. Wasche die Paprika und die Zucchini. Schneide beides in mundgerechte Stücke. Putze die Champignons. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Achtel.
3. Mische das Gemüse mit der Marinade und stelle es für mindestens 30 Minuten kalt. Weiche in dieser Zeit die Holzstäbchen ein. Spieße dann abwechselnd das Gemüse auf die Holzstäbchen.
4. Grille die Gemüsespieße rundherum, bis das Gemüse leicht Farbe nimmt.

Nährwerte pro Portion: 78 kcal | KH 3 g | E 2 g | F 6 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

