

Rezept

Gemüse-Grillspieß

Zutaten für ca. 2-4 Portionen

Arbeitszeit: ca. 20 min

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 200g Cherrytomaten
- 200g Champignon
- 1 Aubergine
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- frische Kräuter nach Geschmack (Thymian, Rosmarin)
- Holzspieße

Das Gemüse gut waschen, die Zucchini und die Aubergine in die gewünschte Größe schneiden für die Spieße.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und 1 Minute kochen lassen, danach sofort abgießen und auskühlen lassen. Wer es knackig mag kann hier gern auf diesen Schritt verzichten und das Gemüse direkt aufspießen und in die Marinade legen.

Für die Marinade etwas Öl mit fein gehackten frischen Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Eine Knoblauchzehe pressen und unterrühren, etwas Balsamico zugeben und das Gemüse damit übergießen, anschließend für ca. 12 Stunden in den Kühlschrank packen.

Nun können die Spieße gemacht werden. Das Gemüse, sowie die Pilze schön abwechseln auf die Spieße stecken. Zwischenrein kann immer wieder mal ein Stück von der noch rohen Zwiebel, die einfach putzen und in Stücke zum Aufspießen schneiden.

Nun kann gegrillt werden – Guten Appetit!

KW19_Gemuese-Grillspiess.pdf

