

Gemüse-Spieße

Für 4 Portionen

Für die Spieße:

8 lange Holzspieße
2 mittelgroße Zucchini
1 große, gelbe Paprikaschote
2 rote Zwiebeln
1 große, rote Paprikaschote
250 g braune Champignons

Für die Kräuter-Marinade:

1 Zitrone
2 Zweige Oregano
1 Prise Chilipulver
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Pfeffer, Salz

Außerdem:

2 Vollkorn-Baguette

Die Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

Für die Gemüsespieße die Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen. In gleichmäßige, 2 cm x 2 cm große Stücke schneiden.

Zucchini waschen, putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren, in gleichmäßige Stücke schneiden.

Champignons putzen, halbieren.

Für die Kräuter-Marinade:

Die Zitrone heiß abwaschen, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale abreiben.

Saft auspressen. Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken.

Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenschütteln. Nadeln bzw.

Blättchen abzupfen, fein hacken. Olivenöl mit Zitronenabrieb, 2-3 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern verrühren. Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen, nach Belieben mit etwas Chilipulver abschmecken.

Gemüsespieße:

In einer Glasschüssel sind die mit der Marinade vermengten Paprika-, Zucchini- und Zwiebelstücke zu sehen. Auf einem Brett daneben liegen die unmarinierten halbierten Champignons. Das Gemüse wird abwechselnd auf die feuchten Holzspieße gesteckt.

Das geschnittene Gemüse (außer die Champignons) in eine große Schüssel geben. Die Marinade darüber verteilen und alles gut vermengen. Nun das bunte Gemüse zusammen mit den Champignons abwechselnd auf die feuchten Spieße stecken.

Die Grillspieße auf dem vorgeheizten Grill unter Wenden grillen bis das Gemüse gar ist und eine leichte Bräune angenommen hat.

Fertige Grillspieße mit Vollkornbaguette servieren.

Christin Kuttruff am 03. September 2024