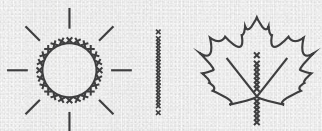


Mediterrane Gemüsespieße



Sei amol g^xmiasig!

ZUBEREITUNG

25 min



Zutaten

FÜR 6 SPIESSE

- 1 großer gelber Paprika
 - 1 kleine grüne Zucchini (ca. 300 g)
 - 2 gelbe Zwiebeln
 - 12 rote Cocktailtomaten
- für die Marinade:
- 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Rapsöl
 - 1 TL getrockneter Thymian
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - jodiertes Salz

Zubereitung

- 1 Knoblauch schälen, fein hacken und mit Öl und den Gewürzen eine würzige Marinade bereiten.
- 2 Paprika, Zucchini und Paradeiser waschen. Zwiebeln schälen. Cocktailtomaten ganz lassen, das restliche Gemüse in gröbere Stücke schneiden, sodass sie dann gut aufgespießt werden können (z. B. Zucchini in Scheiben, Paprika in ca. 2 cm groß Quadrate, Zwiebeln achteln).
- 3 Geschnittenes Gemüse in die Marinade geben, gut durchrühren und mindestens 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 4 Das marinierte Gemüse abwechselnd auf Metallspieße stecken und etwa 15 Minuten langsam grillen, dabei einmal wenden. Am besten funktioniert das Grillen mit einer Grilltasse!

Tipps

Der Gemüsespieß ist ein wahrer Augenschmaus. Ist das Wetter nicht grilltauglich, kann er auch in der Pfanne zubereitet werden!