

Schnelle Gemüsespiesse

Zutaten für 4 Spiesse

Für die Spiesse

- 150 g Champignonköpfe – putzen und evtl. halbieren
- 2 Maiskolben aus der Dose – in Scheiben schneiden
- 2 mittelgrosse Zwiebeln – schälen und in Spalten schneiden
- 1 mittelgrosse Zucchini – in Scheiben schneiden
- 1 rote Paprika – in Stücke schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Worcestersauce
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Tomatenketchup (Ketchup selber machen)
- 1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Das Olivenöl mit Worcestersauce, Senf, Ketchup und den Kräutern verrühren. Das Gemüse und die Pilze abwechselnd auf Grillspiesse stecken und mit der Marinade bestreichen.

Die Gemüsespiesse auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Minuten grillen. Dabei mehrmals mit dem Kräuteröl bestreichen.

Nährwerte pro Spiess

Kalorien: 317 kcal, Kohlenhydrate: 24 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 21 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/schnelle-gemuesespiese.html>