

Mediterrane Gemüsespieße



Zutaten für 4 Spieße:

- 8 Kirschtomaten
- 1 kleinerer Zucchini
- 4-8 mittelgroße Champignons
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 4 schwarze Oliven (entkernt)
- 1 Zitrone (für die Holzspieße)

Marinade:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- Italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

besondere Hilfsmittel:

- längere Holzspieße oder Metallspieße
- Bräter mit Rosteinsatz

1. Kirschtomaten waschen, Zucchini längs halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, eventuell halbieren. Paprika putzen und in Vierecke in der Größe der Kirschtomaten schneiden. Das Gemüse sollte am Spieß möglichst gleich hoch sein.

2. Lange, dünne Holzspieße ca. 10 min in Zitronensaft wässern - oder Metallspieße verwenden.

3. Zucchini, Champignons, Tomaten und Paprika abwechselnd auf die Spieße stecken.

4. Die Spieße dünn mit Olivenöl einsprühen und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Alternativ vor dem Grillen in der angegebenen Marinade 15 min ziehen lassen.

5. Die Spieße auf einen engmaschigen Rost in einem Bräter legen und im Backofen auf einer oberen Stufe etwa 15-20 min grillen. Dabei mehrmals wenden.

Hinweise:

Zusätzlich könnte man auch noch zum Beispiel Abschnitte vom Fenchel oder von Frühlingszwiebeln stecken.

Das Bild zeigt die Spieße vor dem Grillen im Backofen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 45-60 min, kleine Gerichte, Gemüse, vegetarisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023