Grillrezepte

Gegrillte Gemüsespieße - Partyhäppchen

Anzahl: 8 Portionen
Gattung: BBQ, Gemüse, Kalorienarm, Grillen,

Für 8 Spieße

1/2	Bund	gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, -Basilikum, Thymian, Rosmarin)			schwarzer Pfeffer
2	Essl.	Walnussöl	1		Zehe Knoblauch
4	Essl.	neutrales Pflanzenöl	1	kleine	Aubergine (etwa 350 g)
		Salz	1		gelbe Paprikaschote (etwa -150 g)
			300 g		Zucchini
			16	kleine	Champignons

Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein-hacken. Aus öl, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Marinade herstellen, Knoblauch pellen und mit einer Presse in die Marinade drücken.

Aubergine waschen, Stielansatz entfernen, Aubergine in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Paprika vierteln, Trennhäutchen und Kerne gründlich entfernen, Paprika waschen. Die Viertel in Würfel von etwas 3 cm Kantenlänge schneiden.

Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, Zucchini in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden. Champignons waschen und putzen. Gemüse in die Marinade legen und für etwa 1 1/2 Stunden kühl stellen.

Gemüse aufspießen und (am besten auf einer Grillschale) unter mehrmaligem Wenden grillen - je nach Stärke der Glut - bis es gar ist. (Pro Spieß etwa 90 kcal.)