



Grillgemüse am Spiess

EASY VEGGIE & VEGAN

Zutaten für 6 Spiesse

- 1 Karotte
- 1 bis 2 Zwiebeln
- etwa 100 g frische Pilze | z.B. Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 2 kleine Tomaten
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Hilfsmittel: 6 Holz- oder Metallspieße, die für Grill, Backofen oder Pfanne geeignet sind

Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel

K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett

kcal = Kalorien

Zubereitung

- 1. Das Gemüse reinigen und in mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden.**
- 2. Abwechselnd das Gemüse auf die Spieße stecken. Tipp: Einfacher geht es, wenn die Spieße vorher mit Öl benetzt werden.**
- 3. Die Gemüsespieße mit Öl beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen.**
- 4. Das Grillgemüse auf das Grillrost legen und von allen Seiten grillen. Darauf achten, dass die Spieße gleichmäßig gedreht werden, bis die gewünschte Grillbräune erreicht ist.**

Nährwerte pro 100 g:

K: 4 g | E: 1 g | F: 2 g | kcal: 45