



MESTRAGON
...JEDER KANN KOCHEN

vegetarische Grillspieße

Die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Paprika entkernen und in Größe der Zucchinischeiben schneiden.

Das geschnittene Gemüse abwechselnd auf die, vorher in Wasser eingeweichten, Schaschlikspieße stecken und zwischen den einzelnen Gemüsesorten etwas Platz lassen.

Die Limette auf dem Schneidebrett mit leichtem Druck rollen, halbieren und in eine Schüssel pressen. Die restlichen Zutaten für die Marinade in die Schüssel geben und gut verrühren. Die Spieße von allen Seiten gut mit der Marinade einpinseln und 60 Minuten, im Kühlschrank, ziehen lassen.

Je nach Hitze auf dem Grill, die Gemüsespieße in 10-15 Minuten gar grillen.



Zutaten für 6 Spieße:

Grillspieße

2	Stk	Zucchini
10	Stk	Champignon
1	Stk	Paprika, rot
1	Stk	Paprika, gelb
2	Stk	Zwiebeln, rot
6	Stk	Schaschlikspieße

Marinade

4	EL	Sojasoße
4	EL	Sesamöl
1	Stk	Chilischote
2	EL	Ingwer, gerieben
2	Stk	Knoblauchzehen
½	Stk	Limette
2	EL	Zucker
2	EL	Tomatenmark
½	TL	Salz