

Gemüsespieß zum Grillen



Zutaten für 4 Portionen

20 m.-große Champignons
oder kleine Portobellopilze
3 Paprikaschote(n)
20 Kirschtomate(n)
20 kleine Zwiebel(n), süße
1 Ananas, frische,
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
Salz und Pfeffer,
1 EL Semmelmehl
3 Zehe/n Knoblauch,
Estragon, frisch / getrocknet
etwas Chilipulver

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 40 min

Kalorien: k.A. / Portion

Zubereitung

Bitte überwiegend auf die Zutaten achten, nicht auf die Mengenangaben. Ich nehme meist 6 Spieße je 30 cm Länge.

Die Pilze erst kurz vor dem Marinieren waschen, möglichst nur sauber bürsten - Geschmack und Wertstoffe bleiben damit gut erhalten. Zwiebeln, Tomaten und Paprikaschoten putzen, nach Bedarf in mundgerechte Stücke teilen. Alles in eine größere Schüssel geben. Reichlich Olivenöl darüber gießen, ebenso ein paar Spritzer Balsamico. Mit etwas Salz, reichlich frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und etwas Chilipulver würzen. Dann den Knoblauch, den Estragon und das Weckmehl sparsam darüber streuen. Gut durchmischen. Gerne etwas nachsalzen. Evtl. mit einem Schuss Olivenöl und ein oder zwei Spritzern Balsamico nachwürzen.

Die Zutaten nun etwa 30 Minuten durchziehen lassen und dann auf die Spieße geben. Ich gebe die Ananas nicht mit in die Marinade, das bleibt Euch überlassen. Ich fange meist mit Pilzen an, dann gelbe Paprikaschote, eine Zwiebel, eine Tomate, eine grüne Paprikaschote, eine Zwiebel, einen Pilz, eine rote Paprikaschote usw. - ganz nach eurem Farbengeschmack.

Die restliche Marinade in eine kleine Tasse abfüllen und die Spieße während des Grillens ab und zu damit bepinseln.

Je nach Grill (kleine oder große Hitze) benötigen die Spieße ca. 10 - 20 Minuten. Sofort servieren.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/515271147600503/Gemuesespiess-zum-Grillen.html>