

Gärtnerinnen-Spiess

Zutaten für 4 Personen

8 Cherrytomaten

1 Zucchini

8 Champignons

4 Zwiebeln

2 Maiskolben

1 Peperoni

Salz, Pfeffer, 2 EL Rapsöl

8 Spiesse

Die Zucchini und die Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden, die Maiskolben vierteln und die Peperoni entkernen und die Hälften vierteln.

Je eine Tomate auf einen Spiess stecken und die anderen Gemüse im bunten Wechsel aufspiessen. Dazwischen immer etwas Abstand lassen. Die Spiesse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl rundherum einstreichen.

Die Gemüse-Spiesse auf den heissen Grill legen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten grillen. Zwischendurch mehrmals wenden und immer wieder mit etwas Öl bestreichen.

Pro Portion: 1 g Fett, 10 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 100 kcal