

Mediterrane Gemüsespieße

mit Zitronen-Kräuter-Marinade

— Bio Kochbox KW 37



Mediterrane Gemüsespieße

mit Zitronen-Kräuter-Marinade



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Aubergine
- 8 Cherrytomaten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Rosmarin

Für den Dip:

- 100 g Veganer Jogurt
- Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden und abwechselnd auf Holspieße stecken. Öl, Zitronensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Die Gemüsespieße damit bepinseln und in der Pfanne oder auf dem Grill braten (ca. 10 Min.).

Für den Dip Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Knoblauch pellen und feinhacken. Alle Zutaten vermengen und abschmecken.