

# Guidohof

demeter



*Frisches  
vom Biohof  
direkt ins Haus*



## Bunte Gemüsespieße mit Kräutermarinade

### Zutaten

- 150 g Cherry-Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 250 g Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 200 g kleine Champignons
- (optional: 125 g Fetakäse)
- 6-8 Stiele Thymian
- 2 Stiele Rosmarin
- ½ Bund Petersilie
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft
- 125 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 TL Ahornsirup

### Zubereitung

- Cherry-Tomaten waschen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen, eventuell längs halbieren oder vierteln und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. (Für den Grillspieß sind die „japanischen langen Lila“ natürlich ideal, weil die Scheiben perfekt auf den Spieß passen. Aber jede andere Aubergine ist genau so lecker, sie muss eben geviertelt werden.) Lauchzwiebeln putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Champignons gründlich säubern und putzen.
- Alle Gemüsesorten bunt gemischt, oder nach Vorliebe sortiert, auf Grillspieße stecken. (Die Menge reicht für 8-10 Spieße). Wer mag, kann auch gewürfelten Grill- oder Fetakäse mit aufspießen.
- Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen streifen. Petersilie und Basilikum grob hacken. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale und -saft zusammen mit 1-2 EL Olivenöl im Blitzhacker oder Mixer pürieren. Das restliche Olivenöl unterrühren. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und dem Ahornsirup abschmecken. Die Gemüsespieße rundum mit der Marinade bestreichen, abdecken und kühl stellen. Sie sollten mindestens 1 Stunde marinieren, es macht auch nichts, wenn sie eine Nacht im Kühlschrank verbringen.
- Auf dem Grill werden die Spieße bei mittlerer Hitze und häufigerem Drehen in ca. 7-10 Minuten gegart.

**Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!**

**Eure Guidos**