Rezept

Gemüsespieße mit Tempeh

Ein Rezept von Gemüsespieße mit Tempeh, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** vorgegarter Maiskolben
- **3 EL** Sojasauce
- **1/2-1 TL** Chiliflocken
- **1** Tempeh-Rolle (200 g)
- **8 - 12** Cocktailtomaten
- **4** große Spieße (Holzspieße unbedingt vorher wässern!)
- **4 EL** Limettensaft
- **1 EL** brauner Zucker
- **2** Knoblauchzehen
- **1** maiskolbendicker Zucchino
- Öl zum Bepinseln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Den Maiskolben waschen, trocken tupfen und mit einem Sägemesser in Rädchen schneiden.

2. Für die Marinade Limettensaft mit Sojasauce, braunem Zucker und Chili verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Tempeh in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchino waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mais, Tempeh und Zucchini mit der Marinade vermischen und darin mindestens 2 Std. ziehen lassen.

3. Dann Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Alle Scheiben aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und abwechselnd mit den Cocktail-tomaten auf die Spieße stecken.

4. Den Grill vorheizen. Die Spieße mit Öl bepinseln. Den Rost mit Öl einreiben. Die Spieße auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. grillen. Mit restlicher Marinade beträufelt servieren.