

Rezept

Asiatische Gemüsespieße

Ein Rezept von Asiatische Gemüsespieße, am 28.06.2026

Zutaten

5 EL Sojasauce	6 EL trockener Sherry
3 EL Zucker	1 TL Sambal Oelek
250 g kleine Champignons	1 kleiner Zucchini
4 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote
8 Kirschtomaten	Salz
Pfeffer	8 Holzspieße oder Metallspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Sojasauce, Sherry und Zucker in einem Topf aufkochen und bei starker Hitze in 2-4 Min. sirupartig einkochen lassen. Die Marinade vom Herd nehmen und Sambal oelek unterrühren.

2. Die Pilze putzen und trocken abreiben. Den Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Paprikaschote längs halbieren, putzen und waschen. Die Tomaten waschen.

3. Den Zucchini längs halbieren und die Hälften in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprikaschote in gleich große Stücke schneiden. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseitelegen (sie werden nicht verwendet), die weißen und hellgrünen Teile in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

4. Zuerst jeweils 1 Tomate, dann das übrige Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken. Alles mit der Marinade bestreichen und auf dem heißen Stein in ca. 10 Min. rundherum dunkelbraun braten. Die Spieße dabei immer wieder etwas drehen und das Gemüse evtl. mit Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.