

Rezept

Bunte Gemüsespieße

Ein Rezept von Bunte Gemüsespieße, am 28.06.2026

Zutaten

150 g sehr frische Champignons	1 kleiner Zucchini
1/2 rote Paprikaschote	1/2 gelbe Paprikaschote
3 EL Öl	2 TL Currypulver
Salz	Pfeffer
Außerdem: 4-6 Schaschlikspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Champignons putzen. Den Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Dann das Gemüse abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken.
2. Öl, Currypulver, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Gemüsespieße mit der Marinade bepinseln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Backofen (Mitte) 5-6 Min. grillen. Dann die Spieße wenden und weitere 5-6 Min. grillen.