

## Rezept

# Gegrilltes Gemüse mit Champignons

Ein Rezept von Gegrilltes Gemüse mit Champignons, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleiner Zucchini	je 1 gelbe und rote Paprikaschote
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>200 g</b> Champignons
<b>6 EL</b> Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>150 g</b> gemischte Blattsalate (z. B. Rucola, Radicchio und Romana)
<b>2 EL</b> Weinessig	<b>1 EL</b> kleine Kapern
½ Bund Petersilie	

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Im Winter erst mal den Backofengrill anstellen. Das Gemüse waschen und putzen. Den Zucchini der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen. Die Frühlingszwiebeln längs vierteln, die Pilze ganz lassen oder halbieren – kommt drauf an, wie groß sie sind.
2. Das ganze Gemüse mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer auf dem Backblech vermischen und so verteilen, dass möglichst nichts aufeinander liegt. Unter den heißen Grillschlangen ungefähr 15 Minuten grillen. Zwischendurch Blech zweimal rausholen und das Gemüse gut durchrühren. Und in den letzten 5 Minuten das Blech ganz oben, nah an den Grillschlangen, einschieben.
3. Während das Gemüse im Ofen ist, schon mal für die Salate das Spülbecken mit kaltem Wasser voll laufen lassen. Salate reinwerfen, hin und her schwenken. Wieder rausholen und gut trocknen (Salatschleuder, Sieb oder Küchentuch). Die Salate in Stücke zupfen.
4. Essig, Salz, Pfeffer und übriges Öl in ein Schälchen schütten. Mit der Gabel kräftig durchrühren, bis die Sauce cremig wird. Kapern abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Beides mit gut der Hälfte der Sauce unter den Salat mischen. Auf Tellern verteilen. Das warme gegrillte Gemüse darauf oder daneben legen und die übrige Sauce drüber tröpfeln lassen. Mit dem Essen nicht lange warten.