Rezept

Gemischtes Grillgemüse

Ein Rezept von Gemischtes Grillgemüse, am 17.05.2025

Zutaten

800 g	kleine Auberginen
300 g	Grillzwiebeln
2	Frühlingszwiebeln
6 EL	Olivenöl extra nativ
	Salz
2	Knoblauchzehen
	Olivenöl für Spieße, Rost und zum Bestreichen
1 kg	große rote Paprikaschoten
750 g	reife Tomaten
4 EL	Zitronensaft
1 TL	getrockneter Oregano
	schwarzer Pfeffer
	Metallspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Für die Tomatensauce die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce verquirlen. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Tomatenwürfel und gehackte Frühlingszwiebeln untermischen. Bis zum Servieren zugedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2. Den Holzkohlengrill anheizen. Die Auberginen waschen und längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und etwas Saft ziehen lassen. Die Paprika waschen, halbieren und putzen. Längs in breite Streifen schneiden. Metallspieße ölen. Die Grillzwiebeln abziehen und flach auf die Spieße stecken. Salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen.

3. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen und dick mit Öl bepinseln. Paprika salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen. Den Grillrost leicht ölen. Das Gemüse auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei mittlerer Hitze 15-25 Min. gut bräunen. Dabei gelegentlich wenden und mit Öl bestreichen. Die Sauce getrennt reichen.