

## Rezept

# Gemüsespieße mit Frühlingszwiebel dip

Ein Rezept von Gemüsespieße mit Frühlingszwiebel dip, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>6</b> kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge; ca. 250 g)	Salz
<b>2</b> lila Möhren	<b>250 g</b> Champignons
<b>150 g</b> Tofu (mit Kräutern)	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>200 g</b> körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Frischkäse (17 % Fett absolut)
bunter Pfeffer	<b>1 TL</b> Olivenöl
	<b>6</b> Metall- oder Holzspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 360 kcal, 14 g F, 31 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf in wenig Salzwasser ca. 10 Min. vorgaren. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann die Kartoffeln auf der Oberfläche leicht einritzen.
2. Inzwischen die Champignons putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Möhren putzen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in die einzelnen Blätter teilen. Den Tofu in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
3. Gemüse, Tofu und Kartoffeln abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Gemüsespieße unter dem Backofengrill ca. 10 Min. garen, dabei regelmäßig wenden, damit sie nicht verbrennen.
4. Währenddessen für den Dip die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel mit dem Hüttenkäse gründlich mischen und mit Frischkäse, Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren die Spieße aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.