

Rezept

Gemüsespieße mit scharfer Glasur

Ein Rezept von Gemüsespieße mit scharfer Glasur, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Orange (am besten Blutorange) | 2 EL Zitronensaft |
| 1 EL Honig | 2 EL Sojasauce |
| 2 TL Harissa oder Sambal oelek | 200 g kleine Champignons oder Egerlinge |
| 1 rote oder gelbe Paprikaschote | 1 kleinere Aubergine (etwa 200 g) |
| 1 Zucchini | 2 Bund Frühlingszwiebeln |
| Salz | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 EL Olivenöl | 16 Metall- oder Holzspieße |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Orange auspressen. Orangen- und Zitronensaft, Honig und Sojasauce aufkochen und leicht cremig einkochen lassen. Mit Harissa oder Sambal würzen.

2. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben, die Stielenden abschneiden, ganz lassen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und etwa 2 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Die Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken, salzen und pfeffern. Den heißen Stein anheizen und leicht mit Öl einpinseln. Die Gemüsespieße darauf etwa 12 Min. braten, bis sie schön braun sind. Dabei häufig wenden und mit Glasur bestreichen.