

Rezept

Grillgemüse-Salat

Ein Rezept von Grillgemüse-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

1 Aubergine je 1 rote und gelbe Paprikaschote	2 Zucchini 200 g große Champignons
8 Frühlingszwiebeln	2 Zweige Rosmarin
10 Salbeiblättchen Salz	6 EL Olivenöl Pfeffer
1 kleine Handvoll Rucola 2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft 1/2 TL flüssiger Honig	6 Stängel Basilikum 1 TL scharfer Senf
1 EL kleine Kapern (wer mag)	1 kräftige Prise Chilipulver Alugrillschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen. Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika durch den Stiel halbieren, Stiel und weiße Trennwände herauszupfen. Die Schotenhälften noch mal waschen und die Kerne abspülen. Schoten in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Champignons mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, Stielenden abschneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden, Zwiebeln waschen. Alles in eine Schüssel geben.
2. Den Rosmarin und Salbei abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinblättchen abzupfen und mit dem Salbei fein hacken. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer unter das Gemüse mischen.
3. Den Rucola abbrausen und trocken schütteln, Basilikumblättchen abzupfen, beides grob hacken. Zitronensaft mit dem Senf, dem Honig, Salz und Chilipulver in einer großen Salatschüssel verrühren. Das restliche Öl cremig unterschlagen. Basilikum, Rucola und eventuell Kapern untermischen.
4. Gemüse in der Alugrillschale verteilen und bei starker Hitze so lange grillen, bis es weich und schön braun ist. Das dauert um die 10 Minuten. Zwischendurch das Gemüse wenden. Das heiße Grillgemüse zu der Sauce in die Schüssel geben. Vor dem Servieren gut durchmischen, vielleicht noch ein bisschen nachsalzen und am besten lauwarm schmecken lassen.