

Rezept

Grillgemüse-Bowl

Ein Rezept von Grillgemüse-Bowl, am 11.12.2024

Zutaten

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht; ersatzweise Kidneybohnen)
2 rote Zwiebeln	6 EL Rapsöl
1 Aubergine	2 Zucchini
2 rote Paprika	2 Maiskolben
2 TL Grillgewürzmischung	Salz
4 EL BBQ-Sauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 17 g F, 12 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffeln und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. goldbraun braten, dabei ab und an wenden.
2. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika achteln, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Achtel waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Mais putzen, waschen und in ca. 3 cm breite Ringe schneiden.
3. In einer Grillpfanne 2 EL Öl erhitzen. Aubergine und Zucchini darin pro Seite ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 1 TL Grill-Gewürz sowie ½ TL Salz würzen, dann aufrollen und in Bowls verteilen. Den Mais in 1 EL heißem Öl in gleicher Weise braten und neben den Röllchen anrichten.
4. Restliches Öl (1 EL) erhitzen. Die Paprikastreifen darin unter Rühren ca. 2 Min. bei großer Hitze anbraten. Abgetropfte Bohnen, BBQ-Sauce und 2 EL Wasser hinzufügen, alles verrühren und aufkochen lassen. Pfanne dann beiseiteziehen.
5. Die Bratkartoffeln mit dem restlichen Grill-Gewürz und ½ TL Salz würzen und neben dem Gemüse in den Bowls anrichten. Den Paprika-Bohnen-Mix obenauf geben. Sofort servieren.