

Rezept

Würzige Gemüsespieße

Ein Rezept von Würzige Gemüsespieße, am 10.06.2026

Zutaten

16 fest kochende Mini-Kartoffeln (etwa 450 g)	8 Mini-Maiskolben
2 kleine Zucchini (etwa 300 g)	16 Kirschtomaten (etwa 300 g)
3 TL Senf (am besten Dijon-Senf mit Honig)	6 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	8 lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und bürsten, dann in kochendem Wasser etwa 10 Min. vorgaren. Übriges Gemüse waschen und putzen. Die Maiskolben quer dritteln, Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten ganz lassen.
2. Den Senf mit Zitronensaft und Olivenöl zu einer dicklichen Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken und mit der Sauce einpinseln.
3. Die Spieße auf den Grillrost legen und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 12 Min. grillen, dabei immer wieder wenden.