

Bunte Gemüse-Spieße mit Aprikosen

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Basilikum, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Honig	2 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Aprikosen, frisch	4 St.

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Pinsel, Spieße

- 1. Kartoffeln waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. gar kochen. Abgießen und auskühlen lassen.
- 2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem hohen Gefäß Olivenöl mit Honig, Basilikum und Knoblauch mischen.
- 3. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen. Aprikose halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
- 4. Kartoffeln abwechselnd mit dem Gemüse und Aprikosenspalten auf Spieße geben. Mit Kräuteröl einpinseln, salzen und pfeffern, anschließend auf dem Grill für ca. 5 Min. auf allen Seiten grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Die bunten Gemüse-Spieße mit Aprikosen können auch in einer Grillpfanne gebraten werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g