



Fruchtige Gemüsespieße mit Joghurt-Minz-Dip

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Ananas	0.5 St.
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	7 EL
Currypulver	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	500 g
Agavendicksaft	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, feine Reibe, Pinsel, Spieße, Grill

1. Zwiebel schälen, halbieren und in dicke Spalten schneiden. Gemüse waschen. Zucchini längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Ananas mit einem Messer schälen, vierteln und den Strunk in der Mitte entfernen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL der Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Für die Marinade in einer Schüssel 6 EL Olivenöl mit Currypulver, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Schaschlikspieße vorbereiten. Hierfür Zwiebel, Zucchini, Paprika und Ananas in bunter Reihenfolge auf die Schaschlikspieße stecken und rundherum mit dem gewürzten Öl einstreichen.
3. Für den Dip Minze waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen und die übrigen Blätter fein hacken. In einer Schüssel Joghurt mit Agavendicksaft, gehackter Minze und Zitronenabrieb verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Grill vorheizen. Fruchtige Gemüsespieße auf dem heißen Grill ca. 8–10 Min. grillen. Fruchtige Gemüsespieße auf dem Grill erneut mit etwas Curry-Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegrillte Gemüsespieße auf Teller verteilen, je etwas Joghurt-Minz-Dip dazugeben und nach Belieben mit etwas Curry-Öl beträufeln. Fruchtige Gemüsespieße mit Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du die Gemüsespieße auch in einer Grillpfanne braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	343 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g