



Rezepte > Mittagessen

Gemüse-Grill-Spieße

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, grün	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ananas	1 St.
Olivenöl	6 EL
Zuckerrübensirup	1 TL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Tomaten waschen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln, harten Strunk entfernen und grob würfeln.
2. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl mit Zuckerrübensirup, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verrühren. Alles in der Schüssel gründlich marinieren. Nach Belieben auf Holzspieße stecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spieße rundherum ca. 6 Min. anbraten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Spieße eignen sich als Beilage für die nächste Grill-Party oder serviere sie einfach mit Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g