Gemüsespieße mit Nusscreme



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Kohlrabi	1 St.
Salz	
Cherrytomaten	250 g
Zucchini	1 St.
Schalotten	4 St.
Cashewkerne	4 EL
Walnusskerne	4 EL
Margarine, vegan	100 g
Currypulver	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb, Grill

1. Karotten und Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen und Gemüse darin ca. 10 Min. vorgaren. In ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

2. Tomaten waschen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotten halbieren und schälen. Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini und Schalotten nach Belieben auf Spieße stecken.

3. Nüsse fein hacken und in einer Schüssel mit weicher Margarine vermengen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsespieße etwas damit einpinseln und auf einem heißen Grill ca. 15 Min. grillen. Dabei mehrmals wenden. Gemüsespieße mit restlicher Nusscreme servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Gemüsespieße auch in einer Pfanne zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	389 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	31 g