



Rezepte > Mittagessen

Pilz-Zucchini-Spieße in Knoblauchmarinade

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	450 g
Zucchini	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Knoblauchzehen	2 St.
Olivensöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Grill, Grillspieße

1. Grill vorheizen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern. Zucchini waschen, Enden entfernen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini und Pilze abwechselnd auf Holzspieße schieben.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Spieße damit rundherum bepinseln und zugedeckt bis zum Grillen marinieren lassen.
3. Vor dem Grillen Spieße abtropfen lassen, dabei Marinade auffangen. Spieße auf dem heißen Grill rundherum ca. 6–8 Min. grillen, dabei mit übriger Marinade bestreichen.

Guten Appetit!

Tipp: Um den Spießen zusätzliches Aroma zu geben, verwende statt Holzspieße lange Rosmarinzweige. Einfach die Nadeln abstreifen und das Gemüse darauf stecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	130 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g