



REZEPT 09 | GRILL & BBQ

GEMÜSE-SPIESSE MIT BALSAMICO-MARINADE vom Grill

Bunt, gesund und unglaublich aromatisch! Diese Gemüse-Spiesse werden durch die Balsamico-Marinade schön karamellisiert und bekommen ein herrlich rauchiges Aroma.



FÜR
4 Personen



VORBEREITUNG
20 Min.



MARINIEREN
30 Min.



GRILLZEIT
10–15 Min.
(direkt)



GRILL
Gas, Holzkohle oder Pellet



METHODE
direkt



ZUTATEN:

- | | | | |
|---|---|--|---|
|  GEMÜSE <ul style="list-style-type: none">• 1 rote Paprika• 1 gelbe Paprika• 1 Zucchini• 1 rote Zwiebel• 200 g Cherrytomaten• 200 g braune Champignons |  MARINADE <ul style="list-style-type: none">• 4 EL Olivenöl• 3 EL Balsamico-Essig• 1 EL Honig oder Ahornsirup• 2 Knoblauchzehen, fein gehackt• 1 TL Dijon-Senf• 1 TL getrockneter Oregano• Salz & schwarzer Pfeffer |  ZUM BESTREICHEN <ul style="list-style-type: none">• 1 EL Olivenöl• Etwas frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Thymian) |  ZUM SERVIEREN <ul style="list-style-type: none">• Frische Kräuter• Optional: Feta oder Parmesan• Balsamico-Creme |
|---|---|--|---|

ZUBEREITUNG:

- GEMÜSE VORBEREITEN**
Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons je nach Größe halbieren.
- MARINADE ANRÜHREN**
Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren.
- MARINIEREN**
Das Gemüse in die Marinade geben und gut vermengen. Abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.
- SPIESSE STECKEN**
Gemüse abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken.
- GRILL VORHEIZEN**
Grill für direkte Hitze auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen (ca. 200–220 °C).
- SPIESSE GRILLEN**
Spieße über direkter Hitze grillen und regelmäßig wenden. 10–15 Min. grillen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
- BESTREICHEN**
Während des Grillens mit etwas Olivenöl bestreichen.
- ABSCHMECKEN**
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- SERVIEREN**
Mit frischen Kräutern bestreuen und nach Wunsch mit Balsamico-Creme und Feta oder Parmesan servieren.

TIPPS & TRICKS

- Das Gemüse sollte nicht zu klein geschnitten werden, damit es saftig bleibt.
- Holzspieße vor dem Grillen 30 Min. in Wasser einlegen, damit sie nicht verbrennen.
- Auch lecker mit Halloumi, Tofu oder Maiskolbenstücken kombinierbar.
- Für extra Aroma: Etwas geräuchertes Paprikapulver in die Marinade geben.

EMPFOHLENES EQUIPMENT

- Grill mit Deckel (Kugel-, Gas- oder Keramikgrill)
- Grillzange
- Grillbürste
- Holz- oder Metallspieße



Viel Spass beim Grillen!

Weitere Rezepte und Tipps findest du auf [GRILLONLINE.CH](https://www.grillonline.ch)