



Asiatische Gemüse-Grillspieße

Für die Marinade:

60 ml Rinatura Tamari Sojasauce Bio

2 Esslöffel Rinatura Sesamöl kaltgepresst Bio

2 Esslöffel Liakada Griechischer Honig Wildblüte

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben

1 Limette, der Saft davon

Optional:

1 Teelöffel Lien Ying Chili Knoblauch Paste

Für die Grillspieße:

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 grüne Paprika

1 Mittelgroße(s) Zucchini

250 g Champignons

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 5 Personen

1 Große(s) Zwiebel

200 g Kirschtomaten

Optional:

1 Kleine(s) Brokkoli

Für die Grillspieße:

Holzspieße, in Wasser eingeweicht, damit sie nicht verbrennen

Asiatische Gemüse-Grillspieße

1.

In einer Schüssel alle Zutaten für die Marinade vermengen. Gut umrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.

Paprikaschoten in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden.

Zucchini in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Champignons halbieren oder vierteln, je nach Größe.

Zwiebel in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Ggf.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

Die vorbereiteten Gemüsestücke in die Marinade geben und mind. 30 min., idealerweise aber einige Stunden, marinieren lassen. Dabei gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass das Gemüse gleichmäßig mariniert

wird. (Falls die Gemüsestücke nicht gleichmäßig mariniert werden können, die Menge der Marinade erhöhen.)

Die marinierten Gemüsestücke abtropfen lassen und auf die eingeweichten Holzspieße aufspießen.

Die Grillspieße auf den heißen Grill legen und etwa 8-10 min. grillen, dabei gelegentlich wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Sobald das Gemüse zart und leicht gebräunt ist, vom Grill nehmen und servieren.