



Bunte Gemüse-Grillspieße

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Zucchini | 1 St. |
| Champignons, weiß | 250 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Feta | 200 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen, vierteln und einzelne Schichten voneinander trennen. Feta würfeln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren und Gemüse in der Schüssel marinieren.
3. Gemüse und Feta nach Belieben auf Spieße stecken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße rundherum ca. 6 Min. anbraten. Alternativ auf dem Grill zubereiten.

Guten Appetit!

Tipp: Mit [Salat aus gegrilltem Gemüse](#) servieren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 334 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 22 g |