



Bunte Gemüse-Spieße mit Aprikosen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 500 g

Salz

Basilikum, frisch 40 g

Knoblauchzehen 1 St.

Olivenöl 6 EL

Honig 2 EL

Zwiebeln, rot 2 St.

Paprika, rot 1 St.

Cherrytomaten 250 g

Aprikosen, frisch 4 St.

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Pinsel, Spieße

1. Kartoffeln waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. gar kochen. Abgießen und auskühlen lassen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem hohen Gefäß Olivenöl mit Honig, Basilikum und Knoblauch mischen.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen. Aprikose halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
4. Kartoffeln abwechselnd mit dem Gemüse und Aprikosenspalten auf Spieße geben. Mit Kräuteröl einpinseln, salzen und pfeffern, anschließend auf dem Grill für ca. 5 Min. auf allen Seiten grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Die bunten Gemüse-Spieße mit Aprikosen können auch in einer Grillpfanne gebraten werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g