



Grillgemüse-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Auberginen | 1 St. |
| Salz | |
| Zucchini | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Olivenöl | 7 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Petersilie, frisch | 40 g |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Zuckerrübensirup | 0.5 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. Aubergine waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Aubergine salzen und auf Küchenkrepp beiseitestellen.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen und leicht schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Schüssel Thymian und Knoblauch mit 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Aubergine mit Küchenkrepp abtropfen und gesamtes Gemüse in der Schüssel marinieren.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Balsamicoessig, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer verrühren, Petersilie dazugeben. Dressing beiseitestellen.
5. Grill anheizen. Gemüse aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill ca. 5 Min. braten. Mit übriger Marinade beträufeln und nochmals ca. 2 Min. grillen.
6. Grillgemüse zum Dressing in die Schüssel geben, vermengen und lauwarm als Grillgemüse-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst alles vorbereiten und kurz vor dem Servieren das Grillgemüse einfach mit dem Dressing vermengen. Dazu passen hervorragend krosses Baguette und

Hummus.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 210 kcal |
| Kohlenhydrate | 24 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 12 g |