



Sommerliches Grillgemüse vom Grill

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Auberginen | 1 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Rosmarin, frisch | 5 g |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 2 St. |
| Oregano, getrocknet | 5 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Meersalz | 2 TL |
| Pfeffer, schwarz | 2 TL |
| Strauchtomaten | 5 St. |
| Veganer Hirtengenuss | 120 g |
| Pinienkerne | 30 g |
| Zitronensaft | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Grill

1. Smoker auf 220 °C vorheizen. Aubergine und Zucchini waschen, Enden entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.
2. Aubergine, Zucchini, Paprika, Lorbeerblätter, Oregano, Rosmarin, Olivenöl, Meersalz und eine kräftige Prise frisch gemahlene schwarzen Pfeffer auf ein tiefes Backblech geben und mit den Händen gut durchmischen.
3. Blech auf den oberen Rost schieben und Gemüse ca. 30 Min. schmoren lassen.
4. Inzwischen Tomaten waschen und vierteln. Genießer Block abtropfen lassen.
5. Geviertelte Strauchtomaten unter das Gemüse heben. Mit Genießer Block und Pinienkernen bestreuen und weitere ca. 15 Min. schmoren lassen.
6. Gegebenenfalls mit noch mehr Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Guten Appetit!

Tipp: Wer keinen Smoker hat, kann das Gemüse auch im Backofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Min. backen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 295 kcal |
| Kohlenhydrate | 31 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 18 g |