



# Zwiebel grillen

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |       |
|------------------|-------|
| Gemüsezwiebeln   | 2 St. |
| Öl               | 1 EL  |
| Rosmarin, frisch | 5 g   |
| Zuckerrübensirup | 1 EL  |
| Senf             | 1 EL  |
| Salz             |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Spieße, Grill

1. Gemüsezwiebeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Scheibe jeweils auf einen Schaschlikspieß stecken. Zwiebeln mit Öl einpinseln.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und grob hacken. In einer Schüssel Zuckerrübensirup mit Senf verrühren. Rosmarin zugeben und salzen.
3. Grill anheizen. Zwiebeln am Rand des Grills bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. grillen. Dabei mehrmals wenden. Zwiebeln mit Rosmarin-Marinade bestreichen und nochmals ca. 2 Min grillen, bis die Zwiebeln leicht karamellisieren.
4. Gegrillte Zwiebeln vom Grill nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Info: Die Zwiebel wird aufgespießt, damit sie beim Grillen nicht auseinanderfällt. Überstehende Enden kannst du auch abknipsen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |         |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 87 kcal |
| Kohlenhydrate  | 12 g    |
| Eiweiß         | 2 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g     |
| Fette          | 3 g     |