

Gemüse-Spieße



Zutaten: (für 6 Spieße)

300 g	Champignons
1	Paprika rot/gelb
1	kleinere Zucchini
1	rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1-2	Knoblauchzehen, gepresst
	Salz, Pfeffer
6	(Holz-)Spieße

Zubereitung:

Champignons, Paprika und Zucchini putzen und in Stücke schneiden.
Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.
Champignons, Paprika, Zucchini und Zwiebeln auf die Spieße stecken.

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
Marinade großzügig auf den Spießen verteilen.
Marinierte Spieße 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Spieße auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180° (Umluft) ca. 20 min backen. Nach 10 min einmal wenden.
Für die gewünschte Bräunung evtl. in den letzten 2-5 min die Temperatur auf 200° erhöhen.

Guten Appetit!
Wünscht Ihnen das Lehrerkollegium des PMHG