



WÜRZIGES SOMMERGRILLGEMÜSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 20 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- ☐ 3 Zucchini
- ☐ 2 rote Paprikaschoten
- ☐ 2 grüne Paprikaschoten
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 300 g Cherrytomaten
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Barbecue-Gewürzmischung (siehe Rezept)
- ☐ 2 EL Balsamico-Essig
- ☐ Einige Blätter frisches Basilikum, gehackt
- ☐ 1 Prise Salz

SO GEHT'S:

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Zucchini diagonal ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rote Zwiebe dünn schneiden, Knoblauchzehe, fein hacken und Paprikaschoten entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Gemüse in einer Schüssel mischen.
3. Olivenöl, Balsamico-Essig und Barbecue-Gewürzmischung hinzufügen und gut vermengen.



WÜRZIGES SOMMERGRILLGEMÜSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 20 MIN • **PORTIONEN:** 4

SO GEHT'S:

4. Gemüse auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten rösten.
5. Mit Salz und frisch gehacktem Basilikum bestreuen.

TIPP: Das Rezept funktioniert auch auf dem Grill. Gemüse vierteln und 8 – 10 Minuten auf Alufolie grillen. Achte auf Unterstützung beim Umgang mit hoher Hitze, falls nötig.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.