

GRILLGEMÜSE

Grillgemüse eignet sich hervorragend als Beilage oder auch als Hauptspeise.

Zutaten:

Grillgemüse nach Belieben (Zucchini, Kartoffel, Zwiebel, Aubergine, Paprika, Champignons)

Für die Marinade

- 2 Esslöffel Sojasauce
- 3 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Rosmarin nach Belieben



Zubereitung

- Wascht das Gemüse gut und schält die Gemüsesorten, die geschält werden müssen.
- Schneidet alles in mundgerechte Stücke.
- Vermischt die Sojasauce mit dem Öl und dem Zitronensaft und dem Tomatenmark.
- Gebt eine Prise Zucker dazu und nach Belieben noch Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Rosmaringewürz.
- Nach Belieben kann gerne noch etwas Knoblauch gerieben und in die Marinade gegeben werden.
- Träufelt nun die Marinade über das geschnittene Gemüse, rührt alles gut um und lasst es ein paar Minuten ziehen.
- Gebt das Gemüse in die Grillpfanne und grillt es unter mehrmaligem Wenden.

Wichtig: Achtet darauf, dass die Gemüsestücke in etwa gleich groß sind, damit auch die Garzeiten ähnlich sind und nicht manche Stücke schon verbrannt sind, während andere noch beinahe roh sind.

Lasst es euch schmecken 😊

