

Dagmar Petru

User

Mediterraner Gemüsespieß

Vorspeise

Rezept-Gewinnspiel

ZUBEREITUNG



SCHWIERIGKEIT:



ZEIT: 15 MIN.



Gemüse schneiden auf den Spieß auffädeln. Soja und Olivenöl vermengen und auf die Spieße beträufeln, Majoran in der Hand zermürben und ganz leicht auf die Spieße streuen. Am besten schmecken Sie am Griller. Man kann Sie aber auch für 10 min in der Pfanne braten.



ZUTATEN



1 Tasse Champignon

1 Zucchini

1 Glas Maiskörbchen

1 Rote Zwiebel

1 Grünen Paprika

2 EL Sojasauce

2 EL Olivenöl

1 EL Majoran