

Regenbogenspieße

vegane Grillspieße mit buntem Gemüse, ergibt 10 Spieße



Blaue und helle Kartoffeln waschen, getrennt in gesalzenem Wasser aufkochen lassen und bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Marinade das Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch pressen, Chili klein schneiden und beides zusammen mit Rosmarin, Salz und Pfeffer in das Öl rühren. Beiseitestellen.

Zucchini und Karotte waschen und jeweils in 10 Scheiben schneiden. Die bunten Paprikahälften waschen und ebenfalls in 10 mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Die abgekühlten Kartoffeln halbieren. Alles in einer großen Schüssel gut mit der Marinade vermengen und abgedeckt 1 Stunde marinieren lassen.

Das Gemüse in den Farben des Regenbogens auf die Holzspieße stecken. Dabei mit den blauen Kartoffeln beginnen, anschließend rote Zwiebel, blaue Tomate, grüne Paprika, grüne Zucchini, helle Kartoffel, gelbe Paprika, gelbe Zucchini, Karotte, orange Paprika, orange Tomate, rote Paprika und zum Schluss eine rote Tomate aufspießen.

Die Spieße auf dem Grillrost ca. 8 Minuten rundherum grillen und anschließend servieren.

Tipp:

Je nach Saison und Fantasie können auch gelbe Cherrytomaten, Auberginenstücke, Maiskolbenscheiben, Brokkoli usw. den Regenbogenspießen hinzugefügt werden oder ein Gemüse bzw. eine Farbe ersetzen.

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Spieße:

10 Holzspieße

Paprikaschote(n) jeweils eine
4 halbe halbe in rot, gelb, grün und
orange

2 kleine Zucchini, grün und gelb

1 m.-große Karotte(n)

30 kleine Cherrytomate(n), 10 rote, 10
orange, 10 blaue

1 große Zwiebel(n), rot

5 kleine Kartoffel(n), lila

5 kleine Kartoffel(n) hell

Für die Marinade:

6 EL Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n)

1 TL, Rosmarin
gehäuft

Salz und Pfeffer