

## Gemüse-Grill-Spieß



## Zutaten

- 100 g Champignons
- 150 g rote Paprikaschote
- 50 g rote Zwiebel
- 200 g Zucchini
- 1 Maiskolben, gegart
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza

## Zubereitung

1. Champignons putzen. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in ca. 2x3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Viertel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Maiskolben in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Cocktailtomaten waschen. Die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf 6 Holzspieße stecken. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Mit THOMY Reines Rapsöl und Trudi TOMATO verrühren. Die Spieße damit von allen Seiten bepinseln.
3. Auf dem Grill von allen Seiten ca. 8-10 Minuten grillen. Dazu passen Baguette und MAGGI Texicana Salsa.

## Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	128 kcal
Fett	11 g
Protein	2 g

⌚ 28 Minuten

⊕ 6 Spieße