Biogen *Für mich*

Gegrilltes Gemüse mit Champignons

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
ZIEHZEIT: 30 Minuten
GRILLZEIT: 10 Minuten

Zutaten

2	Paprikaschoten
1	Zucchini
1	Aubergine
200 g	Champignons
2	Zwiebeln
	MARINADE:
1	Tasse Olivenöl
1 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver
1	Prise Thymian, Majoran oder Rosmarin
½ TL	Pfeffer
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Paprika in Streifen, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Große Pilze halbieren oder in dicke Scheiben schneiden, die Zwiebeln in große Stücke oder Ringe schneiden.
2. Nun das Olivenöl, die Kräuter, Gewürze und die zerdrückte Knoblauchzehe vermischen und daraus eine Marinade herstellen.
3. Das Gemüse und die Marinade in eine Schüssel geben, vorsichtig vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
4. Anschließend das marinierte Gemüse in eine Schale oder Grillpfanne füllen und ca. 10 Min. grillen.

ZUCCHINI CHUTNEY

Alternative zur klassischen Grillsauce

Zutaten

500 g	Tomaten
250 g	Zucchini
1	große Zwiebel
200 ml	Essig
20 g	Zucker
	Salz, Pfeffer, Majoran und evtl. Tomatenmark nach Geschmack

Zubereitung:

Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, anschließend die Haut abziehen und Tomaten vierteln. Zucchini kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse zusammen mit Essig und Zucker vermischen und in einem Topf ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Majoran und Tomatenmark nach Geschmack würzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 218/52 **EW:** 4,5 g **F:** 30 g **KH:** 7,7 g **BE:** 0,6

Biogen-64369