

Gemüse-Würstchen-

Spieße



Knackig, knusprig, bunt – so lieben wir Gemüse alle! Wer es vegetarisch mag, ersetzt die Würstchen durch dünne Kartoffelscheiben, Räuchertofu oder Tofu-Würstchen.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Zitrone, Saft (40 ml)
- 1 TL Honig
- 30 ml Bratöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Curry
- 250 g Paprika, rot
- 250 g Zucchini
- 100 g Champignons
- 250 g Nürnberger Bratwürstchen
- 12 Schaschlik-Spieße
- Salz, Pfeffer
- 150 g griechischer Joghurt

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 20 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
Backzeit: 25 Minuten
- Allergene: Milch**

So geht's

1. Zitronensaft, Honig, Bratöl, Paprika edelsüß und Curry in ein kleines Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
2. Gemüse waschen, putzen und in walnussgroße Stücke schneiden.
3. Würstchen in die gleiche Größe schneiden.
4. Zucchini, Paprika, Champignons und Würstchen bunt und abwechslungsreich aufspießen und auf ein Blech legen.
5. Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.
6. Die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig auf die Spieße streichen.
7. Die Spieße 25 Minuten backen und evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Joghurt mit einer Gabel verrühren und zu den Spießen servieren. Als Beilage eignet sich Vollkornreis mit Linsen oder Kichererbsen.