

AEG

Gegrilltes Gemüse

Beheizungsart: Teppan-Yaki
Temperatur: 220 °C
Zeit: ca. 15 Minuten
Portionen: 4

2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
1 Aubergine
2 Zucchini
500 g Champignons
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
4 TL Pflanzenöl

Zubereitung: Das Gemüse putzen und in gleichmäßige Stücke von ca. 4 x 4 cm schneiden. Das Öl auf der Platte erhitzen und das Gemüse darauf scharf anbraten. Dann die Hitze auf die Hälfte reduzieren und das Gemüse fertig garen. Zuletzt alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Profi-Tipp: Sie können die Gemüsewürfel auch abwechselnd auf einen Holzspieß stecken und als Gemüsespieß servieren. Es empfiehlt sich auch, frische Kräuter zu verwenden wie z.B. Oregano und Thymian.



Neues Kochen
kochZEIT
für Genießer