

Vegi-Spiessli

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min.
ergibt 8 Stück

2 Maiskolben

Salzwasser, siedend

1 Zucchini (ca. 200 g),
in ca. 3 cm dicken Scheiben

1 rote Peperoni, entkernt, in Stücken

1 kleine Aubergine (ca. 200 g),
längs halbiert, in ca. 3 cm dicken
Scheiben

1 rote Zwiebel, in Schnitzen

150 g Tofu, in ca. 2 cm grossen Würfeln

8 Holzspiesschen

1 Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Braten

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **2.** Maiskolben im Salzwasser ca. 20 Min. knapp weich kochen, abtropfen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. **3.** Gemüse und Tofu nicht zu satt an die Spiesschen stecken, würzen. **4.** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten, warm stellen.

Tipp: Spiessli auf dem Grill oder in einer Grillpfanne zubereiten: Spiessli vor dem Würzen mit Öl bestreichen. **Grillierzeit:** ca. 15 Min.

Pro Person: 7 g Fett, 10 g Eiweiss,
15 g Kohlenhydrate, 651 kJ (155 kcal)

