

Bunte Spieße für Picknick oder zum Grillen

1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 EL Öl
Salz und Pfeffer
350 g Schweinegulasch
1 Zwiebel
ein paar Kirchtomaten
1 großer Zucchini oder 2 kleinere
1 vorgekochter Maiskolben
optional auch Paprikawürfel oder Champignons



**FROM
MUNICH
WITH LOVE**

und natürlich Schaschlikspieße

- 1.** Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Öl mischen. Das Fleisch in der Soße mind. 1 Stunde oder sogar über Nacht marinieren. Diese Soße vom Kochbuch war meinen Kindern zu scharf, deswegen benutze ich hier oft eine andere Marinade, die z.B. aus Öl, Honig, ein bisschen Ketchup, Senf und Zitronensaft entsteht.
- 2.** Den Backofen auf 250° (Umluft 225°) vorheizen.
- 3.** Gemüse waschen und schneiden (Zucchini und Maiskolben in Scheiben schneiden, Zwiebel vierteln, Champignons halbieren, Paprika würfeln)
- 4.** Alle Zutaten auf Schaschlikspieße stecken und im Ofen ca. 15-18 Min. backen. Oder auf den Grill legen. Nach ca. 10 Minuten umdrehen.
- 5.** Wenn Ihr die Spieße zu Hause esst, passen dazu Reis oder Couscous. Fürs Picknick oder zum Grillen eignet sich z.B. Semmel oder knuspriges Baguette.

Die bunten Spieße eignen sich perfekt für ein Picknick im Freien oder zum Grillen. Mit Beilage (Reis oder Couscous auch als leckeres Mittagessen).

Guten Appetit!