

# Veggie-Grillspieße

Paprika und Pilze lassen sich prima auf dem Grill wenden, wenn sie auf Spieße gereiht sind. Soja- und Worcestershire-Soßen bringen kräftige Würze ans Gemüse.

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Spieße

- Einige Bambusspieße, 18 bis 20 cm lang
- 16 Pimientos de Padron (kleine grüne Brat-Paprikaschoten)
- 10 gelbe und rote Mini-Paprikaschoten
- 8 milde oder scharfe Chilischoten
- 400 g gemischte, frische Pilze – zum Beispiel Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge
- 40 ml Worcestershiresoße
- 10 ml dunkle Sojasoße

### Für den Dipp

- 100 g Frischkäse
- 25 g helle Miso-Paste (Shiro Miso)
- 3 EL Milch oder Sahne • 2 g Salz

### Nährwerte pro Portion

Energie: 969 kJ, 230 kcal, Eiweiß: 12 g, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 24 g, Salz: 1 g



## Zubereitung

**Bambus-Spieße wässern.** Die Bambusspieße mindestens eine Viertelstunde lang in Wasser legen. Dann kokeln sie beim späteren Grillen nicht an.

**Paprika-Spieße vorbereiten.** Pimientos, Mini-Paprika und Chillies waschen und längs halbieren. Trennhäutchen, Kerne und Stielansätze mit einem Kugelausstecher herauskratzen. Jeweils etwa zehn Schotenhälften quer und farblich abwechselnd auf zwei Bambusspieße

reihen. Die Bambusstäbe sollten etwas Abstand haben, damit sich die Spieße später gut anfassen lassen.

**Soßen mischen.** Soja- und Worcestershiresoße in einer Schüssel verrühren.

**Pilze putzen und aufreihen.** Pilze putzen, Stiele der Shiitakepilze entfernen, große Pilze teilen. Alles in die Schüssel mit dem Soja-Mix legen, gut vermengen, bei Bedarf noch etwas Sojasoße zugeben. Die Pilze auf einen Spieß stecken – für

sie reicht meist einer. Mit dem Soßen-Mix besprenkeln.

**Dipp anrühren.** Frischkäse und Miso mit der Milch oder Sahne glattrühren, mit Salz abschmecken.

**Grillen.** Paprikaspieße auf einem gut geölten Grillrost etwa zehn Minuten garen, die Pilzspieße nur etwa drei bis fünf Minuten. Pilze gelegentlich mit dem Soßenmix bestreichen. Kräftig gebräunte Stellen sind erwünscht. Etwas salzen.

„Durch Hitze bilden sich aus Kohlenhydraten im Gemüse karamellartige Aromen.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test entwickelt.



## Tipp aus der Testküche

**Für Umami-Noten sorgen.** Soja- und Worcestershiresoße sind reich an Glutamat, das durch monate- oder jahrelanges Reifen natürlich entsteht. Sie verleihen den Pilzen bouillonähnlichen Geschmack, umami genannt.

**Schadstoffe meiden.** Auf Holzkohlegrills schützt eine Edelstahlgrillschale das Grillgut vor Schadstoffen. Sie können entstehen, wenn Soße in die Glut tropft.

## Das Rezept zum Test

Durstig? Da hilft ein Glas Wasser zu den Spießen. In unserem **Test Mineralwasser** finden Sie Top-Produkte (ab S. 10).

