



## Gemüsespieße

### Zutaten für 4 Personen

- **Zubereitung**
- **ca. 25 Minuten**

250g Seitan Filets

1 roter Paprika

1 gelber Paprika

1 Zucchini

250g Pilze

Öl

Knoblauch

Sojasauce

Küchenkräuter

### Zubereitung:

- ✓ Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
- ✓ Küchenkräuter hacken, Knoblauch pressen und mit Öl und Sojasauce mischen
- ✓ Marinade über Filets und Gemüse verteilen. Alles zusammen einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen
- ✓ Grillgut abtropfen lassen und in beliebiger Reihenfolge auf Spießchen stecken. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf jeder Seite grillen. Eventuell auch in Folie wickeln.



### Pro Portion

### Tipps & Tricks

Gute Vorbereitung und sorgfältiges Marinieren sind ebenso wichtig wie die Auswahl des Grillgutes. Weizenfilets und Tofu legt man genauso wie Fleisch in ein Ölbad oder Marinade mit Kräutern und Gewürzen aller Art.