

Mediterranes Grillgemüse mit Würzöl auf Rucola

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas für die Grillsaison, herzhaft „schmackig“ und so... lecker

Zutaten

- Für das Grillgemüse:
- Je 1 gelbe, grüne und roter Gemüsepaprika
- 250 g große Zucchini
- 250 g Aubergine
- 250 g gleichmäßig große Freilandtomaten
- Für das Würzöl:
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt, mit Salz gerieben
- ½ Tl Blütenhonig
- ½ Tl Senf
- 100 ml gutes Sonnenblumen - oder Rapsöl
- 1 Tl Rosenpaprika, etwas frisch geriebener Pfeffer, Salz
- 2 El Balsamico
- Abrieb einer ½ Zitrone
- 50 g geputzter, aufgefrischter Rucola

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Rucola putzen und eine halbe Stunde in kaltem Wasser „auffrischen“, danach wieder trocken ablaufen lassen.

Schritt2

Den Paprika waschen, entkernen und vierteln. Zucchini und Auberginen in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Blüte der Tomaten heraus schneiden, halbieren.

Schritt3

Das Würzöl:

Schritt4

Den Knoblauch schälen, fein Würfeln und mit 1 Tl Salz fein reiben. Das Öl, Paprikapulver, Zitronenabrieb, Salz und etwas frisch gemahlene Pfeffer verrühren.

Schritt5

2 - 3 El für den Rucola - Dressing abnehmen.

Schritt6

Das Gemüse einzeln, Portionsweise auf geölte Alugrillschalen verteilen.

Schritt7

Salzen, pfeffern und ca. 8 min. grillen, hin und wieder wenden und öfter mit dem Würzöl bepinseln.

Schritt8

Die Tomatenhälften sind bereits nach 3 - 4 min. fertig.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Den Rucola mit dem zurückgelassenem Dressing mengen, anrichten und das Grillgemüse darüber anrichten.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Vegetarische Grillrezepte und Beilagen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterranes-grillgemuese-mit-wuerzoel-auf-rucola/>