



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Gemüsespieße, aber anders

## Ingrediënten

- 1 Zucchini
- 1 rode Paprika
- 1 Aubergine
- Eventueel Halloumi-Käse
- 1 Knoblauchzehe
- Kümmelsamen
- 1 rode Chilipeffer-Schote
- Fleur de sel oder Amanprana Orac Botanico-mix mild
- 2 EL Olivenöl extra vergine Verde Salud
- Extra Holzspieße

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

4 stuks

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

20 minuten

### Bereidingstijd:

30 minuten

### Totale bereiding:

50 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van gemüsespieße, aber anders

## Bereidung

• Die Spieße eine Stunde in Wasser einweichen, damit sie nicht verbrennen oder zersplittern. • Den Ofen auf 180 °C erhitzen. • Die Knoblauchzehen kurz aufblähen, indem sie in den Ofen gelegt werden. Sie sind gebrauchsfertig, wenn die Außenseite leicht braun wird und die Innenseite zart ist. • Die Zucchini, rote Paprika und Aubergine in Stückchen schneiden. Alle Gemüsesorten in eine große eingefettete Ofenschale legen. Den aufgeblähten Knoblauch, die Kümmelsamen, die Chilipfefferschote, den Pfeffer und das Salz hinzufügen. Olivenöl darüber gießen und alles gut vermischen. • Das Gemüse im Ofen rösten, bis es an den Rändern braun wird. 143 • Eventuell den Halloumi-Käse in einer Pfanne mit ein wenig Öl backen. • Die Zutaten auf Spießen aufreihen und servieren.

## Speziale wensen

---

- Vegetarier
- Glutenfrei