

GENUSSIDEE

BBQ-Gemüsespieße mit Kürbiskernöl-Sauce

Bunte Gemüsespieße mit rauchiger Würze und cremiger Kürbiskernöl-Sauce.



Vorbereitung: 25 Min. | Zubereitung: 12 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegetarisch | Gemüse | Grill

Zutaten

- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 250 g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 TL GÖNN DIA BBQ Mix
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL GÖNN DIA Kürbiskernöl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Kürbiskerne

Nährwerte & Allergene pro Portion

228 kcal

Kalorien

17,8 g

Fett

6,5 g

Eiweiß

13,3 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Milch; Gewürzmischung laut Etikett prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Gemüse putzen und in ähnlich große Stücke schneiden.

2

Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken.

3

Öl mit BBQ Mix verrühren, die Spieße damit bestreichen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung - Fortsetzung

4

Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rundherum etwa 10 bis 12 Minuten garen.

5

Joghurt, Kürbiskernöl und Zitronensaft verrühren.

6

Spieße mit der Sauce und gehackten Kürbiskernen servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

Holzspieße vor dem Grillen mindestens 20 Minuten in Wasser einweichen. So verbrennen sie weniger schnell.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/bbq-gemuesespiesse-mit-kuerbiskernoel-sauce/>

Stand: 05.09.2026