



Genuss-Rezept

Hot Sticks

Zutaten für 4 Spieße

200 g	kleine, fest kochende Kartoffeln
	Salz
1 TL	Kümmel
½	Zucchini
½	rote Paprika
1	kleine Gemüsezwiebel
2	EL Öl
	frisch gemahlener Pfeffer
400 g	Gutfried Geflügel-Bratwurst
4	Schaschlikspieße



Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser mit Kümmel 15-20 Minuten knapp gar kochen, danach abgießen und abkühlen lassen.

Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln, in 1,50 Zentimeter dicke und 3,00 Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in 1,50 x 3,00 Zentimeter große Stücke schneiden, Zwiebel schälen und längs achteln. Die Gemüsestücke mit Öl und Pfeffer mischen.

Bratwürste, Kartoffeln und Gemüsestücke abwechselnd auf 4 Schaschlikspieße stecken. Die Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten grillen, dabei häufig wenden. Vor dem Servieren das Gemüse nach Belieben salzen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: 6,3 g E, 29,5 g K, 9 g F, 240 kcal, 1008 kJ