



Genuss-Rezept

Geflügel Bratwurst mit Möhre-Zucchini-Röllchen

Zutaten für 2 - 4 Personen

- 4 Gutfried Geflügelbratwürste
- 2 große Möhren
- 2 große Zucchini

Für die Marinade:

- 1 Limette
- 1 kl. Bund Minze
- 3 EL natives Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- einige rote Pfefferkörner aus dem Glas
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 Holzspieße



Zubereitung

Limette auspressen, Minze waschen, trockenschleudern, von den Stielen zupfen und hacken.

Limettensaft mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker mit dem Schneebesen verrühren, bis sich die Gewürze aufgelöst haben. Olivenöl unterrühren, die gehackte Minze untermischen. Beiseite stellen.

Möhren und Zucchini waschen und putzen. Dann beide Gemüse der Länge nach in Scheibenschneiden (evtl. mit der Aufschnittmaschine) und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren (ca. 3 Minuten). Abgießen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Die Scheiben mit Olivenöl bepinseln und auf dem heißen Grill von jeder Seite kurz und scharf grillen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegrillten Gemüsestreifen auf eine Platte legen und mit der Marinade beträufeln. Jeweils eine Möhre und eine Zucchinischeibe aufeinander legen, aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken.

Die Geflügel Bratwürste knusprig grillen, jeweils eine Bratwurst mit 4 marinierten Gemüseröllchen spicken und mit roten Pfefferkörnern dekoriert servieren.

Zubereitungszeit: keine Angaben

Pro Stück: Ca. 276 kcal, 15 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 21 g Fett