

Gemüsespieße mit Kräuterquark oder Hummus

Zutaten für die Spieße (für 2 Personen):

- Paprika
- 1 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer

Für 2 Personen benötigen Sie 6 Holzspieße.

Paprika und Zucchini waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Zwiebel schälen und achteln. Das Gemüse im Wechsel auf die Spieße stecken.

Zitrone auspressen und den Saft mit dem Olivenöl mischen. Knoblauchzehe pellen, pressen und zusammen mit Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. Marinade gut vermischen und über die Gemüsespieße geben, eventuell mit einem Pinsel auf dem Gemüse verteilen. Spieße etwa 30 Minuten ziehen lassen, danach auf den Grill legen und etwa 15 Minuten grillen. Dabei ab und zu wenden.

Zutaten für den Kräuterquark:

- 500 g (20% Fettgehalt) Quark
- 1 Päckchen tiefgekühlte Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Quark mit den Kräutern (gut geeignet ist etwa eine Mischung von Kräutern italienischer Art) vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Tahin
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen. Kichererbsen und Knoblauch mit Tahin, Öl und Kreuzkümmel in einen Standmixer oder ein hohes Rührgefäß geben und so lange pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Zitrone halbieren und auspressen, den Saft unter den Hummus mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz cremig pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen