



Bunte Grillwurstspieße

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/bunte-grillwurstspiesse.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**
Zubereitungszeit: **35 Min.**
Fertig in: **45 Min.**
Je Portion : **2504 kJ, 598 kcal, 48 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 29 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

| Menge | Artikel | Unsere Empfehlung |
|---------|----------------------|-----------------------------|
| 4 | Frühlingszwiebeln | |
| 300 ml | Rotwein, trocken | |
| 1 EL | Senfkörner | |
| 100 ml | Gemüsebrühe | EDEKA Bio Klare Gemüsebrühe |
| 300 g | Bratwurst, grob | |
| 1 TL | Johannisbrotkernmehl | |
| 1 Prise | Zucker | GUT&GÜNSTIG Feiner Zucker |
| | Salz | GUT&GÜNSTIG Jodsalz |
| 200 g | Halloumi - Grillkäse | |
| 1 | Maiskolben, frisch | |
| 1 | Paprika, rot | |
| 1 | Paprika, orange | |
| 8 | Pfifferlinge | |

Marinade:

| Menge | Artikel | Unsere Empfehlung |
|-------|---------|--------------------------------|
| 2 EL | Rapsöl | GUT&GÜNSTIG Natives Rapskernöl |
| 1 EL | Oregano | |

Arbeitsmaterial:

| Menge | Artikel | Unsere Empfehlung |
|-------|------------|-------------------|
| 8 | Holzspieße | |

Mixteller Rezept



Zubereitung

- 1.) Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und mit dem Rotwein, den Senfkörnern und der Gemüsebrühe in einem Topf zum Köcheln bringen.
- 2.) Die Bratwürste an mehreren Stellen einstechen und in den Sud geben. Ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Würste fest sind.
- 3.) Die Würste entnehmen, den Sud mit Johannisbrotkernmehl eindicken, mit Zucker und Salz abschmecken und zu den Spießern servieren.
- 4.) Grillkäse in 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden. Maiskolben in 2 cm dicke Scheiben schneiden und anschließend halbieren. Paprika in 2 x 2 cm große Abschnitte schneiden.
- 5.) Die Bratwürste in 2,5 cm breite Abschnitte schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse, dem Käse und den Pilzen auf 8 Spieße aufstecken.
- 6.) Öl mit den Oreganoblättchen vermischen und die Spieße damit einpinseln.
- 7.) Die Spieße insgesamt 10 Minuten auf allen Seiten bei mittlerer Hitze grillen. Dazu passen Grillkartoffeln.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Großes Bambusbrett mit Safrille Bei unseren Brettern haben wir uns auf den Werkstoff Bambus konzentriert, der sich durch viele positive Eigenschaften hervorhebt: er ist schnittfest, messerschonend und optisch sehr attraktiv. Bambus ist kein Holz, sondern eine Grasart, die besonders schnell nachwächst und ein ökologisch wertvoller Werkstoff ist. Auch zum Servieren von Aufschnitt und Käse geeignet. 38,5 x 25,5 x 1,9 cm

Küchenutensilien

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp



Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Bunte Grillwurstspieße

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/bunte-grillwurstspiesse.jsp>



EDEKA zuhause Fleischmesser 16 cm · Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl· Ergonomischer, dreifachgenieteteter Griff· Perfekte Griffgröße· Fingerschutz für sicheres Arbeiten· Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Silikon-Backpinsel
Optimal zum Backen und Bestreichen von Bratgut. Kein Ausfallen der Borsten wie bei Haarpinseln; mit abnehmbarem Funktionsteil zur leichten Reinigung· Griffe und Aufhängeösen aus rostfreiem Edelstahl 18/10· Stabile Qualität· Hitzebeständig bis 260 °C· Spülmaschinengeeignet· Praktische Aufhängeöse
