

Veggie-Nuggets mit Rosmarinkartoffeln & Gemüsespiess

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 30-35 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Gemüsespiess		
2 g	Pfeffer	Champignons, Tomaten, Zucchini und Gemüsepaprika in grosse Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Das Gemüse abwechselungsweise auf einen Holzspieß stecken. Die Gemüsespieße unter Wenden grillieren.
160 g	Champignon roh	
160 g	Bio-Zucchini	
1 St	Tomate (gross)	
4 g	Salz	
2 EL	Olivenöl	
1 Stück	Gemüsepaprika	
Rosmarinkartoffeln		
30 g	Rosmarin	Rosmarin waschen und zupfen. Kartoffeln waschen, in Schnitze oder Würfel schneiden und mit dem Olivenöl, Salz, Rosmarin und beliebigen Gewürzen marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C ungefähr 20 Minuten backen.
540 g	Kartoffeln	
1 TL	Salz	
3 EL	Olivenöl	
2 g	Pfeffer	
Veggie-Nuggets		
500 g	Veggie-Nuggets	Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C ungefähr 10 Minuten backen.

Fun Fact:

Die pflanzlichen Nuggets verursachen etwa halb so viel Umweltbelastung wie die herkömmliche Variante aus Hühnchen.