



# GEMÜSE-PÄCKCHEN VOM GRILL

## ZUTATEN

- ▶ 150 g rote Paprikaschoten
- ▶ 150 g gelbe Paprikaschoten
- ▶ 200 g Zucchini
- ▶ 60 g Frühlingszwiebeln
- ▶ 100 g Champignons, frisch
- ▶ 50 ml THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 2 TL Thymianblättchen
- ▶ 0,5 TL Paprikapulver
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 2 Knoblauchzehe(n)
- ▶ 0,5 TL Salz
- ▶ etwas Pfeffer a.d. Mühle

## ZUBEREITUNG

1. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in gröbere Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln.
2. Für die Marinade: THOMY Reines Rapsöl mit Salz, Thymianblättchen, Paprikapulver, Zitronensaft und Pfeffer verrühren.
3. Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Das Gemüse mit der Marinade gut mischen und auf Alufolie (ca. 30x35 cm) verteilen. Die Alufolie zu Päckchen verschließen. Auf dem Grill 15-20 Min. grillen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 7 g  
Energie 149 kcal  
Fett 12 g  
Protein 3 g

🕒 34 Minuten

⊕ 4 Portionen

