



Gemüse-Mais-Spiesse mit Avocado-Gurken-Dip

Die bunten Gemüsespiesse lassen sich nach eigenen Vorlieben individuell zusammenstellen. Je nach Sorte müssen die Zutaten unterschiedlich lange vorgegart werden, am besten im Dampf. Die Stücke vom Maiskolben brauchen dabei am längsten. Peperoni und Zwiebel können zusammen gegart werden. Zucchini und Champignons werden nur kurz angeröstet, was ihnen vor allem ein kräftigeres Aroma verleiht. Die Tomätchen können frisch auf die Spiesse gesteckt werden, die zum Schluss auf dem Grill oder im Backofen geröstet werden.

Dazu ein Dip mit Gartengurke und Avocado, gewürzt mit Knoblauch, Zitrone, Petersilie, Salz und Pfeffer.

Zutaten (3 Spiesse)

- 1 Maiskolben (Süssmais)
- 1 rote Peperoni (klein)
- 1 Zwiebel (gross)
- 1 Zucchini (mittel)
- 3 grosse Champignons
- 3 gelbe Cherri-Tomätchen
- Kräutersalz
- Olivenöl

Dip:

- 1 Avocado
- 1 Gartengurke
- 1El Zitronensaft
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 1El glatte Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne herausschaben und durch die Röstiraffel reiben. Von Hand kräftig ausdrücken. Knoblauch hacken.

Avocado halbieren, den Stein herausbrechen, das Fruchtfleisch aus der Schale auslösen und klein hacken. In ein hohes Gefäß geben und mit dem Zitronensaft vermischen. Geraffelte Gurke und den Knoblauch hinzugeben und mit dem Stabmixer pürieren. In eine kleine Schüssel geben.

Petersilie hacken und unter den Dip mischen. Mit Salz, Pfeffer und ev. etwas Zitronensaft abschmecken.

Maiskolben zu ca. 2cm dicken Scheiben schneiden, ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und 20 Minuten zugedeckt dämpfen. (Falls der Maiskolben zu hart ist, zuerst 30 Minuten im Dampf garen.)

Peperoni zu 2-3cm grossen Stücken schneiden. Zwiebel schälen, den Wurzelansatz kappen, aber nicht wegschneiden. Zwiebel längs zur Schale vierteln. Zusammen mit der Peperoni ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und 10 Minuten zugedeckt dämpfen.

Zucchini zu ca. 1cm dicken Scheiben schneiden. Schäfte von den Champignons herausbrechen, die Hüte zu groben Stücken schneiden. Beides zusammen in heissem Olivenöl ca. 3-4 Minuten anrösten.

Ofen auf 200°vorheizen.

Mais, Pilze, Zucchini und Zwiebel abwechslungsweise auf Holzspiesse stecken. Am Anfang und Ende je eine halbe Cherry-Tomate einstecken. Spiesse ringsum üppig mit Olivenöl einpinseln. Auf ein Backblech legen und in der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten rösten.

Mit reichlich Avocado-Gurken-Dip auf Tellern anrichten.









