



# Vegane Filets mit Grillgemüse

## *Zubereitung*

1. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, ebenfalls in Stücke schneiden. Mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Vegane Filets mit 1 Esslöffel Olivenöl einreiben.
2. Grill oder Grillpfanne erhitzen. Zunächst die Möhren und den Spargel 5 Minuten unter Wenden grillen. Beiseite schieben. Restliches Gemüse und die veganen Filets ca. 5 Minuten grillen. Falls nicht ausreichend Platz vorhanden ist, weil man in einer Grillpfanne grillt, das Gemüse zwischendurch im Backofen warm halten.
3. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und alles damit bestreuen. Dazu schmeckt veganes Pesto.

## *Zubereitungszeit*

ca. 30 Minuten

## *Zutaten*

### *Für 4 Personen*

- 1 Bund Möhren
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 große gelbe Zucchini
- 1 große grüne Zucchini
- 250 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen
- 3 Stiele Basilikum
- Nach Belieben veganes Pesto (aus dem Glas)

## *Nährwerte pro Portion*

Brennwert: 1.130 kJ | 270 kcal

Eiweiß: 21 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 17 g