



# Vegane Bratwurst-Brot-Spieße

## Zubereitung

1. Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken. 50 ml Öl mit Knoblauch und Kräutern verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Restlichen Knoblauch pellen und grob schneiden. Basilikumblättchen abspülen. Tomaten mit Zwiebeln und Knoblauch bestreuen, restliches Öl darüber geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit Balsamico-Essig beträufeln, salzen und pfeffern und mit Basilikum bestreuen.
3. Baguette in Scheiben schneiden. Mühlen Bratwürste halbieren. Pro Spieß 2 Baguette-scheiben und 3 Bratwursthälften mit 2 Salbeiblättern abwechselnd auf Spieße stecken. Brot mit der Öl-Marinade bestreichen.
4. Spieße auf dem Grill unter Wenden goldbraun grillen. Fertige Spieße mit Tomatensalat servieren.

## Tipp

Wenn Sie zum Grillen Holzspieße verwenden, weichen sie diese etwa eine halbe Stunde vor dem Grillen in kaltem Wasser ein. Dadurch verbrennen sie nicht so schnell.

## Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

## Zutaten

### Für 4 Personen (8 Spieße)

- 3 Thymianstängel
- 3 Petersilienstängel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- 700 g gemischte Tomaten (verschiedene Sorten)
- 80 g Zwiebeln
- 1 Handvoll Basilikumblättchen
- 1 EL Balsamico-Essig
- ½ Baguette, ca. 120 g
- 2 Packungen Vegane Mühlen Bratwurst
- 16 Salbeiblätter

## Nährwerte pro Portion

2.282 kJ (549 kcal)  
21 g Eiweiß  
35 g Fett  
31 g Kohlenhydrate