Feta-Tomaten-Spieße mit Minze und Pinienkernen



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	5 EL
Pinienkerne	20 g
Minze, frisch	10 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	200 g
Cherrytomaten	250 g
Baguette	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Küchenkrepp

1. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Pinienkerne darin unter Schwenken ca. 3 Min. goldbraun rösten. Kerne anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

2. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ca. die Hälfte fein schneiden. In einer Schüssel Balsamico, Honig und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta mit Küchenkrepp etwas trocken tupfen und in 16 ca. gleichgroße Würfel teilen. Fetawürfel, Pinienkerne und geschnittene Minze zur Marinade geben und vermengen.

3. Tomaten waschen. Feta aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen (Marinade dabei auffangen). Jeweils zwei Würfel abwechselnd mit 1 Kirschtomate und Minzblatt auf einen Spieß schieben. Auf einer Platte anrichten und mit der übrigen Marinade beträufeln. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	363 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g