

Gegrillte Zucchini-Feta-Päckchen

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Zucchini | 1 St. |
| Salz | |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Rosmarin, frisch | 5 g |
| Feta | 400 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

Zahnstocher

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zucchini leicht salzen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und in kleine Stiele teilen. Feta ca. 4 cm groß würfeln.
2. Jeweils 2 Zucchini-Scheiben aufeinanderlegen. 2 Zucchini-Stapel überkreuz übereinanderlegen und in die Mitte ein Stück Feta setzen. Mit Zwiebelringen und Rosmarin belegen. Zucchini über das Fetastück schlagen, sodass die Zucchini den Feta umwickelt. Zucchini-Päckchen mit einem Zahnstocher oder Bindfaden feststecken.
3. Grill anheizen. Zucchini-Feta-Päckchen vorsichtig ca. 5 Min. von beiden Seiten grillen. Gegrillte Zucchini-Feta-Päckchen salzen, pfeffern und mit Honig beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Päckchen benötigst du etwas Fingerspitzengefühl. Aber es lohnt sich! Die kleinen Päckchen passen zu jedem Grillabend.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 300 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 22 g |