

Gemüsespieße mit Grillkäse und Basilikum-Öl

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Salz	
Champignons, braun	250 g
Grillkäse	400 g
Basilikum, frisch	10 g
Olivenöl	4.5 EL
Pinienkerne	2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Spieße, Grill

- 1. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zucchini leicht salzen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern. Grillkäse grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 2. Gemüse und Grillkäse nach Belieben auf Spieße ziehen. Zucchini dabei schlangenförmig auf die Spieße stecken. Spieße mit 1 EL Olivenöl bestreichen.
- 3. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldbraun rösten. In einer Schüssel Pinienkerne mit Basilikum und 3 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Grill anheizen. Gemüsespieße mit Grillkäse auf dem Grill ca. 8 Min. goldbraun grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikum-Öl beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Zucchini auch längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	47 g