



Pilzspieße mit Ziegenfrischkäsefüllung

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Mandeln, ganz	50 g
Ziegenfrischkäse	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und die Stiele entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Mandeln grob hacken.
2. In einer Schüssel Mandeln mit Ziegenfrischkäse, Petersilie und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in die Champignons streichen. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Champignons paarweise mit der Füllung zueinander daraufschieben, leicht salzen. Abwechselnd Champignons und Frühlingszwiebeln aufspießen.
3. Auf einer Alugrillschale auf dem heißen Holzkohlegrill ca. 5–8 Min. rundherum grillen, dabei mehrmals mit Öl bepinseln. Fertige gegrillte Pilzspieße mit Ziegenfrischkäsefüllung sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du die Spieße auch in einer Pfanne zubereiten. Dazu in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Spieße ca. 9–10 Min. garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 266 kcal

Kohlenhydrate 12 g

Eiweiß 15 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 19 g
