



# Fruchtige Gemüse-Grillspieße mit Ananas und Feta

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
🍳 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, gelb	2 St.
Ananas	0.5 St.
Feta	200 g
Bio Zitronen	1 St.
Agavendicksaft	1 TL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Minze, frisch	5 g
Joghurt, natur	150 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, feine Reibe, Spieße

1. Gemüse waschen. Zucchini in dicke Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Ananas mit einem Messer schälen, vierteln, Strunk entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Feta grob würfeln. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Gemüse, Ananas und Feta mit Zitronenschale, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Alles nach Belieben auf Spieße stecken.
3. Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Joghurt mit Minze, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und Joghurt-Minz-Dip abschmecken.
4. Grill oder Pfanne anheizen. Gemüse-Grillspieße ca. 5 Min. rundherum grillen. Anschließend auf Teller verteilen und mit Joghurt-Minz-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nicht nur Ananas eignet sich super zum Grillen. Du kannst auch andere Früchte wie Pfirsich, Aprikose oder sogar Banane auf die Spieße stecken.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	332 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g