



Gemüsespieße mit Grillkäse und Basilikum-Öl

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



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	

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