



Tomaten-Speck-Spieße

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	200 g
Schwarzwälder Schinken	8 Scheiben
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Spieße

1. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Pfeffer würzen. Tomaten waschen. Schinkenscheiben halbieren. Tomaten erst mit Zucchini, dann mit Schinken umwickeln und mit jeweils einem Holzspieß durchstechen.
2. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Tomaten-Schinken-Röllchen ca. 4 Min. rundherum anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf Holzspieße schieben. Tomaten-Speck-Spieße in Gläsern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	73 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	5 g