



Zucchini mit Fetafüllung

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Oliven, grün	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Feta	200 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucchini	2 St.
Salz	
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Grill

1. Oliven grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Feta mit einer Gabel grob zerdrücken. Oregano, Knoblauch und Oliven mit Feta vermengen, mit Pfeffer würzen.
2. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs in Scheiben schneiden. Fetamasse auf die Hälfte der Scheiben verteilen, mit übrigen Scheiben belegen, salzen und pfeffern.
3. Auf einer geölten Alu-Grillpfanne ca. 8 Min. von jeder Seite grillen, dabei vorsichtig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

Tipp: Für Fingerfood-Häppchen die Zucchini nicht in lange Streifen, sondern quer in kleine Taler hobeln oder schneiden. Jeweils zwei mit etwas Feta zusammensetzen und portionsweise wie angegeben grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	195 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	15 g