



Feurige Grillkäse-Spieße

Zutaten:

12 St. Spargelstangen grün
 600 g Halloumi Grillkäse
 2 EL Pflanzenöl
 2 Tomaten
 2 Stangen Frühlingslauch
 1 rote Chili
 1 unbehandelte Limette
 1 Bd. Zitronenmelisse oder Minze
 3 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 4 St. Holzspieße

Zubehör:

Multi-Element
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Holzspieße in Wasser einlegen. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. In Salzwasser ca. 2 min abkochen und danach sofort in kaltem Wasser abschrecken. Den Spargel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Käse in ca. 1,5 cm dicke Stäbe schneiden. Jetzt abwechselnd je Spieß 3 St. Spargel und 3 Käsestäbe aufspießen und alles mit Öl bepinseln. Tomaten, Frühlingslauch, Chili, Limette und Melisse waschen. Die Tomaten vom Strunk befreien, fein würfeln und die Limette in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenmelisse zupfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig vermengen. Danach die Spieße von jeder Seite 2-3 min. grillen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach dem Anrichten die Tomatensalsa darüber verteilen.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach /
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



1266 g CO₂ pro Portion

20 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Mehr Infos zum Rezept auf: www.eaternity.org