

Bunte Käsespieße



5

0

Nährwertangaben pro Spieß:
Kalorien 185 kcal

- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4-6 Spieße

200 g	Grillkäse
1	Maiskolben (vorgegart, vakuumverpackt)
2-3	Frühlingszwiebeln
50 g	Champignons
100 g	Cocktailtomaten
2 EL	Rapsöl
1 TL	Limettensaft
2 Zweige	Thymian
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- Grillkäse in Würfel, Maiskolben in Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebel waschen und die unteren festen Teile in circa 2,5 Zentimeter lange Stücke schneiden.
- Champignons putzen, den Stiel entfernen und halbieren. Tomaten abwaschen.
- Alles aufspießen.
- Rapsöl, Limettensaft, Thymianblättchen, etwas Jodsalz und Pfeffer verrühren und damit die Spieße bestreichen.
- Eventuell etwas einziehen lassen.
- Dann rundum circa 10 Minuten grillen.