



## RS Bunte Grillkäsespieße

mit Tomaten-Gurken-Salat und Vollkornpitabrot



ca. 35min



2 Portionen

Grillkäse ist ja sowieso schon Stammgast in unserer Feierabendküche, aber aufgespießt und frisch vom Grill schmeckt er einfach am besten. Okay, die Pfanne tut es natürlich auch – draußen essen kann man ja trotzdem. Der Grillkäse bekommt auf den Spießen Gesellschaft von Zucchini und Zwiebeln, als weitere Partygäste gesellen sich ein Tomaten-Gurken-Salat und knusprig geröstete Vollkornpitabrote dazu. Eine launige Runde!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>4</sup>
- 200g Grillkäse <sup>3</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Pck. Vollkornpitabrot <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- 8 Schaschlikspieße
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Kochtipp

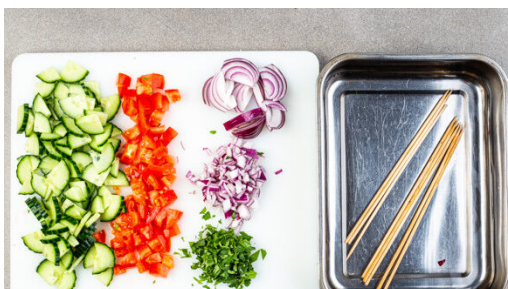
Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

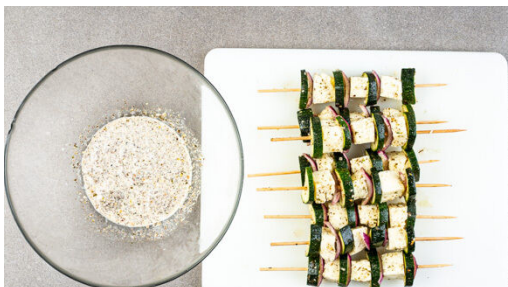
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 54.4g,  
Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 39.9g



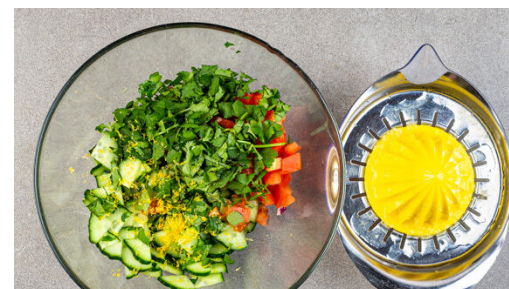
### 1. Gemüse schneiden

Falls verwendet, den Grill vorheizen. 8 Schaschlikspieße in Wasser einweichen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in ca. 1,5cm breite Spalten, die **andere Hälfte** in feine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



### 4. Spieße und Dip zubereiten

Die **Zwiebelspalten**, den **Grillkäse** und die **Zucchini** mit dem **Würzöl** vermengen, dann abwechselnd auf die Schaschlikspieße ziehen. Das **übrige Würzöl** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 2EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren.



### 2. Salat zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelwürfel**, die **Gurken**, die **Tomaten** und den **Koriander** mit der **Zitronenschale** sowie **1-2EL Zitronensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Spieße grillen

Die **Grillkäsespieße** auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne 6-8Min. unter regelmäßigem Wenden grillen, bis der **Käse** goldbraun ist. **Tipp:** Den **Käse** gut im Auge behalten, damit er zwar appetitliche Röstspuren bekommt, aber nicht zu dunkel wird.



### 3. Würzöl anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit dem **restlichen Zitronensaft**, der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Grillkäse** in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



### 6. Brote erwärmen

Inzwischen die **Pitabrote** mit insgesamt 1EL Olivenöl bepinseln. Wenn die **Spieße** fertig sind, die **Brote** auf dem Grill oder in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 1Min. erwärmen. Die **Grillkäsespieße** mit dem **Tomaten-Gurken-Salat**, dem **Dip** und dem **Pitabrot** servieren.