



RS Bunte Grillkäsespieße

mit Tomaten-Gurken-Salat und Vollkornpitabrot



ca. 35min



4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 400g Grillkäse ³
- 2 Zucchini
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

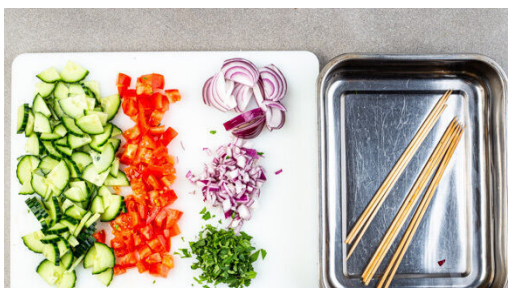
Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

Allergene

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

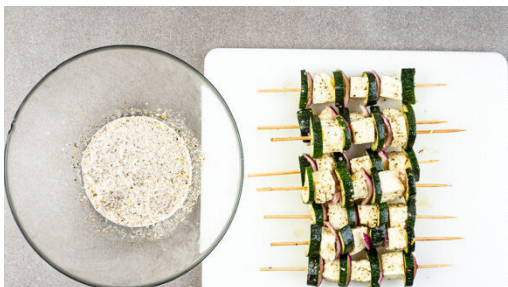
Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 39.9g



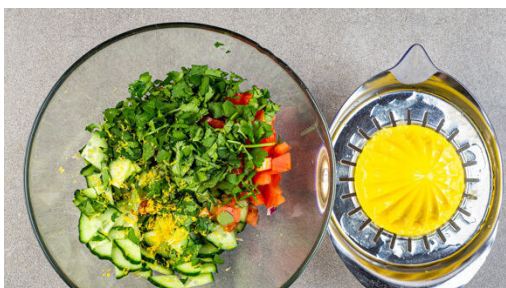
1. Gemüse schneiden

Falls verwendet, den Grill vorheizen. 16 Schaschlikspieße in Wasser einweichen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden, die **anderen Hälften** fein würfeln. Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** 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 4EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren.



2. Salat zubereiten

Die **Schale von 1 Zitrone** abreiben, dann **beide Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelwürfel**, die **Gurken**, die **Tomaten** und den **Koriander** mit der **Zitronenschale** sowie **3-4EL 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**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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 2EL 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.