

Champignons-Käse-Spiesse mit Gewürzmarinade



Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 30 Minuten marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 460 kcal

Eiweiss: 13 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 12 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Zitronen-Kräuter- Mayonnaise oder pikante Tomatensalsa.

Zutaten

2 EL	Fenchelsamen aus dem Delikatessgeschäft
1 EL	dreifarbigem Pfeffer
2	Knoblauchzehen
6 EL	Olivöl
0.5 Bund	Pfefferminze
0.5 TL	Salz
1	kleine Zucchini
24	Champignons
200 g	Ziegenkäse z. B. Tendre Bûche
300 g	Dattelcocktailtomaten

Zubereitung

1. Fenchelsamen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett kurz rösten. In einen Mörser geben. Pfeffer beigegeben. Knoblauch dazupressen. Mit dem Olivenöl im Mörser zerstoßen. Minze fein dazupfen. Marinade salzen. Zucchini mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Mit den Champignons zur Marinade geben. Ca. 30 Minuten marinieren.
2. Käse in gleich grosse Stücke schneiden. Mit den Zucchettistreifen umwickeln. Champignons, eingewickelte Käsestücke und Tomaten auf die Spiesse stecken. Dabei bei jedem Spiesschen mit einem Champignon beginnen und enden. Marinade beiseite stellen.
3. Bei mittlerer Hitze rundum ca. 12 Minuten grillieren. Dabei gelegentlich mit beiseite gestellter Marinade bestreichen.