

Rezept

Champignon-Feta-Spieße

Ein Rezept von Champignon-Feta-Spieße, am 03.05.2024

Zutaten

500 g gleich große, leicht geöffnete Champignons	200 g Feta-Käse
1 EL getrockneter Oregano	1 Bund Lauchzwiebeln
2 rote Paprikaschoten (ersatzweise gelbe)	6 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	2 TL Honig
Salz	schwarzer Pfeffer
Zitronenviertel zum Garnieren	2 Knoblauchzehen
350 g Bulgara-Joghurt	1 EL Olivenöl
2 EL fein gehackte Petersilie	Holzspieße
Öl für den Rost	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Holzspieße wässern. Die Champignons trocken mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern. Die Stiele drehend ausbrechen, Stielenden abschneiden. Pilzköpfe und -stiele beiseite legen. Den Feta kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Im Oregano wenden.
2. Die Lauchzwiebeln waschen und putzen. Die weißen und hellgrünen Abschnitte in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in 3 cm große Stücke teilen.
3. Den Holzkohलगrill anheizen. Olivenöl, Zitronensaft und Honig verrühren. Kräftig salzen und pfeffern.
4. Für den Knoblauchjoghurt den Knoblauch abziehen und zum Joghurt pressen. Joghurt, Olivenöl, Petersilie und etwas Wasser zu einer glatten, halbflüssige Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.
5. Die Holzspieße aus dem Wasser nehmen und mit etwas Würzöl bestreichen. Je 2 Champignonköpfe mit der Öffnung gegeneinander um ein Stück Feta setzen. Gefüllte Champignons abwechselnd mit Lauchzwiebeln, Pilzstielen und Paprikastücken auf die Holzspieße stecken.
6. Die Spieße senkrecht in das Würzöl stellen und rundum damit bepinseln. Den Grillrost leicht ölen. Die Spieße auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. rundum grillen, bis die Paprikastücke am Rand gut gebräunt sind. Mit Zitronenvierteln garnieren und Knoblauchjoghurt servieren.