

Rezept

Gebratene Fetaspieße

Ein Rezept von Gebratene Fetaspieße, am 19.04.2025

Zutaten

1 Zucchini (ca. 250 g)	150 g Feta
8 gelbe Kirschtomaten	1 Stück Wassermelone
3 Stängel Minze	4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	2 TL Honig
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen. Mit dem Sparschäler acht breite Längsstreifen abziehen. Den Feta längs halbieren und quer vierteln, sodass acht Würfel entstehen. Die Würfel in die Zucchinistreifen einrollen. Die Tomaten waschen. Aus der Wassermelone acht fetawürfelgroße Stücke schneiden. Melone, Feta-Zucchini-Röllchen und Tomaten auf acht kleine Schaschlikspieße stecken

2. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter mit 3 EL Olivenöl, Zitronensaft und Honig fein pürieren, dann salzen.

3. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße darin mit einer Zucchini-Seite nach unten 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 Min. braten. Die Spieße auf eine Servierplatte legen. Etwas Pfeffer grob darüber mahlen. Die Fetaspieße mit 1-2 EL Minzöl beträufeln und servieren. Restliches Minzöl anderweitig verwenden.