

Rezept

Souvlaki-Spieße mit mariniertem Feta

Ein Rezept von Souvlaki-Spieße mit mariniertem Feta, am 14.12.2025

Zutaten

Für den Feta:

100 g	Schafskäse (Feta)	1/2	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe	1	milde rote Chilischote
1 TL	getrockneter Thymian	3 TL	Olivenöl
	Salz		

Für die Souvlaki:

1/2	Zitrone	3 Stängel	Petersilie (ersatzweise 1 EL gehackte TK-Petersilie)
2 EL	Olivenöl	1/2 TL	getrockneter Rosmarin
1 TL	getrockneter Oregano		Salz
	Pfeffer	150 g	Schweinenacken
2	gelbe Paprika		

Außerdem:

- 2** Holz-Schaschlikspieße (20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 42 g F, 23 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Schaschlikspieße ca. 1 Std. in Wasser einweichen. Inzwischen den Feta in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in zwei bis drei Stücke teilen. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Alles zusammen mit Thymian, Olivenöl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und behutsam mit den Händen vermischen, sodass der Feta gut mit dem Öl benetzt ist. Zugedeckt bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Souvlaki die Zitrone auspressen und 1 EL Saft abmessen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl und den Kräutern in einer größeren Schüssel verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit der Kräutermarinade verrühren. Zugedeckt 1 Std. oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

4. Inzwischen die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und im Wechsel mit je zwei bis drei Paprikastücken auf die Spieße stecken.

5. Das restliche Olivenöl in einer Grillpfanne oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Souvlaki-Spieße darin von allen Seiten je 2-3 Min. braten. Paprikastücke, die nicht mehr auf die Spieße gepasst haben, können mitgebraten werden.

6. Den Knoblauch aus der Fetamarinade nehmen und die Fetawürfel mit der Marinade auf zwei Tellern verteilen. Die Souvlaki-Spieße daneben anrichten und servieren.