

GMF: Gemüsespieß in der Zwiebelstange

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebelstangenbrot (300 g; ähnliche Zwiebelbrötchen)
- 8 Kirschtomaten
- 1 kleine Zucchini
- 100 g kleine Champignons
- 120 g Kräuterschmelzkäse
- 3 El Kräuter (grob gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Öl



Zubereitung: Tomaten halbieren, Champignons und Zucchini in Scheiben schneiden und abwechselnd auf Schaschlikspieße (in Länge der Brotstücke) ziehen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe dazupressen und die Spieße von zwei Seiten jeweils zwei bis drei Minuten bei milder Hitze braten, dann abkühlen lassen.

Die Zwiebelstange in vier Teile teilen, waagrecht einschneiden (nicht durchschneiden) und leicht aushöhlen. Mit Kräuterkäse ausstreichen und die Kräuter darauf verteilen. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und in die Brote klemmen. Verpacken und vor dem Essen die Spieße herausziehen.

Nährwert: je Portion 330 Kcal/1390 kJ

Quelle: GMF online -- <http://www.gmf-info.de> [<http://www.gmf-info.de/info/verbrauchertipps/rezept6.htm>]