

Schafskäsepäckchen mit Gemüse

Zutaten: (4 Portionen)

4	Zehen Knoblauch
2	mittelgroße rote Zwiebeln
2 - 3	Zucchini (400 g)
3 – 4	Tomaten (400 g)
1 – 2	Paprikaschoten (300 g)
360 g	Fetakäse, (9 % Fett) entspricht 2 Päckchen á 180 g
2 EL	Oliveöl
Etw.	frischer Rosmarin



Zubereitung:

Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Rosmarinzwige waschen, trockenschütteln und die feinen Zweige abtrennen.

Zucchini waschen, trockenreiben und halbieren. Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen.

4 große Bögen Aluminiumfolie (oder Aluminiumschalen) auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Gemüse jeweils in die Mitte geben.

Schafskäse in 4 Portionen aufteilen und auf dem Gemüse verteilen.

Die feinen Rosmarinzwige gleichmäßig auf die Päckchen verteilen.

Nach Bedarf einige Peperoni und/oder Oliven klein schneiden und auf die Päckchen aufteilen.

Die Aluminiumfolie umklappen und die Päckchen verschließen. Auf dem heißen Grill etwa 15 Minuten garen und sofort servieren.

Als vollwertige Mahlzeit kann dieses Rezept um ein Vollkornbrötchen ergänzt werden.

Als Grillbeilage die Hälfte des Schafskäses verwenden.

Nährwertangaben:

460 kcal; 21,3 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 11,5 g Kohlenhydrate, 4,8 g Ballaststoffe, 324 mg Calcium