



Ein Service von:

intervallfasten.org

Fetapfanne vom Grill

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pck.Feta-Käse (ca. 250 g)
- 1 Tomate
- ½ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Oregano, Rosmarin, Thymian (frisch oder getrocknet) n. B.
- Salz, Pfeffer, Paprika

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie frisches Baguette dazu

Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
202	8,50 g	17 g	2,92 g

Zubereitung:

1. Alu- oder Edelstahl-Grillschale mit Olivenöl ausstreichen. Feta-Käse in 4 Stücke teilen.
2. Feta dünn mit Olivenöl bestreichen, mit Salz (wenig), Pfeffer und Paprika würzen.
3. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken, Zwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Fetaportionen in die Grillschale geben, Tomatenscheiben darauf verteilen, Oregano, Rosmarin und Thymian darüber streuen. Zwiebelringe auf die Tomatenscheiben geben, Knoblauch darüber verteilen. Zum Schluss nochmals alles mit Olivenöl beträufeln.
5. Grillschale mit Alufolie verschließen.
6. Die Fetapfanne für ca. 10 Minuten auf den Grillrost stellen. Rost nicht direkt über das Feuer geben, sonst brennt der Käse an.

Rezept-Tipp:

Die Fetapfanne können Sie schon einen Tag vorher vorbereiten und im Kühlschrank durchziehen lassen. Ein frisches Baguette dazu reichen und schon haben Sie eine

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

perfekte Mahlzeit vom Grill. Gäste sind ebenfalls willkommen, einfach die doppelte Menge zubereiten.

Wer im Winter nicht grillen möchte, muss nicht auf diesen Gaumenschmaus verzichten. Die Fetapfanne lässt sich sehr gut im Backofen zubereiten. Backofen auf 200 Grad vorheizen, alle Zutaten in eine Auflaufform geben und 20 Min. backen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.