



Gegrillte Fetakäsepäckchen mit Rucola

Zutaten

- 100 g Rucola
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Tomaten, getrocknet
- 48 g THOMY Reines Rapsöl
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 400 g Fetakäse

Zubereitung

1. Rucola putzen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Rucola, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Tomaten mit THOMY Reines Rapsöl mischen. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
3. Aluminiumfolie in 4 Stücke à 30x30 cm schneiden. Auf jedes Stück etwas Rucola-Tomaten-Mischung verteilen. Fetakäse darauf verteilen (in jedes Päckchen eine flache 100 g-Scheibe legen). Die restliche Rucola-Tomaten-Mischung darauf geben. Die Folie zu Päckchen verschließen und auf dem Grill ca. 15-20 Min. grillen. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	9 g
Energie	433 kcal
Fett	36 g
Protein	19 g

🕒 34 Minuten

⊕ 4 Portionen