



## Grill und Barbecue

### Tomaten-Schafkäse-Pfännchen

Pro Portion: E: 9 g, F: 28 g, Kh: 3 g,  
kJ: 1324, kcal: 317

#### Die Zutaten:

- 8 große Tomaten
- 400 g Schafkäse
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- Kräuter-Gewürzsalz
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)

- 1 Tomaten waschen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden, Tomaten und Schafkäse in Scheiben schneiden.
- 2 Aus doppelt gefalteter Alufolie rechteckige Formen falten und mit 1/2 Esslöffel Öl auspinseln.
- 3 Käse, Tomaten und Petersilienblätter dachziegelartig einschichten. Mit Pfeffer und Kräuter-Gewürzsalz bestreuen und die Alupfännchen 10–15 Minuten auf den heißen Grillrost legen.
- 4 Mit restlichem Öl beträufeln und mit Zitronenschale bestreuen.

#### Tipp

Die Zitronenschale mit einem Zestenreißer von der Zitrone abziehen.



#### Ergänzende Vorschläge zu Grill und Barbecue:

- 2–3 Buttermischungen, z. B. Kräuter-, Knoblauch- oder Pfefferbutter (je 75 g)
- 16 mittelgroße Ofen- oder Pellkartoffeln
- 1–2 Fladenbrote
- 500 g Tzatziki
- 3 verschiedene Grillsaucen, z. B. Curry-, Barbecue- und Steaksauce
- gemischter Salat aus 1 kleinen Kopf Eisbergsalat,
- 4 Tomaten, 1/2 Salatgurke, 2–3 Paprikaschoten
- Obstsalat aus z. B. je 2–3 Äpfeln, Bananen, Orangen oder Nektarinen, 300 g Weintrauben,
- 300 g Erdbeeren oder Ananas, 2–3 Kiwis



#### Getränke:

- Bier
- Wein
- Mineralwasser
- Limonade