

Salat am Spiess



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für die Salatspieße:

- **Ihr braucht**
- Mini-Tomaten
- Gurke
- bunte Paprika
- Mini-Mozzarella oder Feta-Käse
- frisches Basilikum
- Olivenöl
- Oliven
- weiteres Gemüse und Kräuter nach Belieben
- Holzstäbchen

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

1. Schneide das Gemüse in Stücke, die sich gut aufspießen lassen. Gib es dann mit den Oliven in eine Schüssel und vermische es mit einem guten Schluck Olivenöl, Salz und frischen Kräutern wie beispielsweise Thymian. Wer möchte kann auch noch eine Knoblauchzehe dazu pressen.
2. Schneide den Fetakäse in Würfel oder nimm deine Mozzarellabällchen und hebe sie vorsichtig unter die Gemüsemischung.
3. Stelle das Gemüse jetzt noch etwas kalt, damit es gut durchziehen kann bevor du mit dem Aufspießen beginnst.
4. Beim Aufspießen des Gemüses gehst du einfach abwechselnd vor und steckst zwischen die einzelnen Käse- und Gemüsestückchen noch Basilikumblätter. Genauso gut machen sich aber auch Rucolablätter oder Eisbergsalat.
5. Stelle die Salatspieße bis zum Verzehr kalt. Im Kühlschrank halten sie sich gut für 2 Tage.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

