



Auberginen-Zucchini-Feta-Päckchen

★★★★★

BBQ

Vorbereitungszeit: 20 Min. **Kochzeit:** 10 Min. **Gesamtzeit:** 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

2 m.-große Zucchini
1 kleine Aubergine(n)
400 g Feta-Käse
40 g Sonnenblumenkerne oder
Pinienkerne
120 g Tomate(n), getrocknete, in Öl
1 TL Thymian
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, grob, aus der Mühle

NÄHRWERT

Calories: 424 kcal
Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Aubergine und Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 10 Min. ziehen lassen und dann mit einem Küchentuch abtupfen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Feta in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben von beiden Seiten braun braten. Auf einem Küchentuch entfetten. 8 Stücke Alufolie etwas einfetten und dann die Auberginen- und Zucchinischeiben mit den Fetascheiben schuppenförmig darauf legen. Sonnenblumenkerne, Tomatenwürfel und Thymian darüber streuen. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Die Alufolie über dem Gemüse und an den Seiten gut verschließen. Die Päckchen auf dem Grill 5 - 10 Min. garen.