



 40 Minuten

 Einfach

## GRILLSPIES MIT SCHNELLEN DIPS

Heute wird angegrillt, und zwar mit leckeren Grillspießen mit Gemüse und schnellen Dips aus unseren leckeren PaprikaQuark, 3-ZwiebelQuark und NaturStreich.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Für die Kartoffel-Spieße die Kartoffeln halbieren und in Salzwasser 5 - 8 Min. kochen. Danach abgießen und etwas abkühlen lassen. Anschließend auf die Grillspieße stecken, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### SCHRITT 2

Den Halloumi in ca. 3 x 3 cm große Würfel teilen. Die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ebenfalls in 3 x 3 cm große Stücke teilen. Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Alles abwechselnd auf Grillspieße stecken und mit Olivenöl beträufeln.

### SCHRITT 3

Die Zucchini waschen und mit einem Gemüseschäler längst in dünne Streifen schneiden. Den Lachs in ca. 5 cm breite Stücke teilen. Für die Grillspieße 3 - 4 Zucchinistreifen übereinanderlegen und zusammenfalten. Abwechselnd mit den Lachstücken auf Grillspieße stecken, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### SCHRITT 4

Für die Dips zum Grillen, die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit dem PaprikaQuark vermengen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Limettenschale abreiben und 2 - 3 EL Saft auspressen. Beides mit dem



## Zutaten

### 4 Portionen

300 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln

250 g Halloumi (Grillkäse)

1 kl. gelbe und rote Paprika

2 rote Zwiebeln

2 Zucchini

400 g Lachsfilet

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

5 Stängel Basilikum

185 g MILRAM PaprikaQuark

1 Knoblauchzehe

1 Limette

155 g MILRAM NaturStreich

0.5 grüner Apfel

185 g MILRAM 3-ZwiebelQuark

NaturStreich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel teilen. Die Apfelwürfel mit

3-Zwiebelquark vermengen. Die Grillspieße mit Gemüse auf dem heißen Grill garen und mit den Grilledips servieren.

## **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3006/767

Fett (g): 51

Kohlenhydrate (g): 24

Eiweiß (g): 46