

Rezept für **4 Personen**

Knoblauch-Brotspieße:

- 250 g Mozzarella Minis
- 1 Baguette
- 1/2 Bund gemischte Kräuter,
z.B. Petersilie, Schnitt
lauch, Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 150 ml Olivenöl
- etwas Salz, Pfeffer
- 10 Holz- oder Metallspieße
(Holzspieße vorher in
Wasser einlegen)

Gegrillter Pfirsich:

- 30 g+ 1-2 EL Zucker
- 30 g Walnusskerne
- 30 g Mandeln ohne Haut
- 4 Pfirsiche (nicht zu reif)
- etwas Saft von 1 Limette
- 20 g Butter
- etwas Limettenscheib., Minze

Ein Rezept von

Sabine Vogel

Knoblauch-Brotspieße

Mozzarella in einem Küchensieb abtropfen lassen. Das Baguette in etwa 2-3 cm dicke Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kräuter abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken.

Olivenöl, Kräuter und Knoblauch vermischen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gewürzte Olivenöl über die Brotwürfel träufeln und einmal durchmischen. Die marinierten Brotwürfel abwechselnd mit den Mozzarellakugeln auf die Spieße stecken und auf dem gefetteten Grillrost kurz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten grillen. Spieße nicht zu lange auf dem Grill lassen, sonst fallen die Mozzarellakugeln von den Spießen.

gegrillter Pfirsich

30 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse und Mandeln zufügen und karamellisieren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und Stein entfernen. Pfirsiche in Spalten schneiden, in eine Grillschale legen. Limettensaft darüber träufeln, Butter in Flöckchen und Krokant darüber streuen. Mit 1-2 Esslöffel Zucker bestreuen. Auf dem vorgeheizten Grill 10-15 Minuten grillen. Mit Limettenscheiben und Minze verzieren.



NaturEnergie

von Energiedienst

Die Basis für ein gesundes Leben

Mit Ihrem Konzept „Vogelhoch3 für Leichtigkeit im Leben“ begleitet Sabine Vogel Privatpersonen, hilft in sozialpädagogischen Einrichtungen und arbeitet mit Menschen mit Behinderung. Zugleich unterstützt sie mittelständische Firmen durch Beratung, Training und Moderation im Rahmen der Gesundheitsallianzen. Die beiden Schwerpunkte: Ernährung und Körperalarm hält für sie als zertifizierte Burnout Expertin und staatlich anerkannte Diätassistentin eine enorme Vielfalt an Themen bereit. Im Bereich Bewegung lässt sie sich auf keine Diskussion ein: Balance SwingTM ist die schönste Liebeserklärung an den Körper.

Lernen aus Erfahrung gepaart mit grenzenloser Neugierde auf die Menschen sowie das Leben ist ihre Motivation.



VOGEL HOCH 3
für Leichtigkeit im Leben

Sabine Vogel

Luckestr. 16
79595 Rümmingen

Tel.: 07621 688922
Mobil: 0 171 125878
vogelhoch3@t-online.de
www.vogelhoch3.de

 **Strom**

 **Gas**

 **Energielösungen**



► www.naturenergie.de


NaturEnergie
von Energiedienst