

Sesam-Käse-Spieße mit Aprikosen-Dipp

Exotisch mit Koriander, Ingwer und Sesam

 15 min.

Zutaten für 6 Stück:



Für den exotischen Dipp:

2 Tomaten
1/2 Bund frischer Koriander
1 rote Zwiebel
1 TL Korianderkörner
60 g frischer Ingwer
5 EL Aprikosenkonfitüre (z. B. Schwartzau Samt Aprikose)
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für die Spieße:

1 Packung (150 g) Géramont Le Snack
3 Cocktailtomaten
100 g Sesamsamen
6 Spieße

Zubereitung

Für den exotischen Dipp: Tomaten entkernen, fein würfeln, Koriander waschen und klein hacken. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln, Korianderkörner im Mörser zermahlen. Ingwer schälen und raspeln. Alles mit Aprikosenkonfitüre vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spieße: Cocktailtomaten entkernen und vierteln, Géramont Le Snack in Scheiben schneiden. Abwechselnd Tomaten und Käse auf Spieße stecken.

Käsespieße mit Sesamsamen bestreuen. Mit dem exotischen Aprikosen-Dipp servieren.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 660 KJ / 160 Kcal

Eiweiß: 5 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 13 g