

# MARLEY SPOON



## Mediterraner Reis-Salat

mit Ofengemüse und Hirtenkäse



30-40Min.



2 Personen

So, da kommst du erledigt von deinem Tag nach Hause, hast Hunger, aber willst jetzt auch nichts Aufwendiges kochen? Dann ist dieser Salat genau das Richtige für dich! Reis kocht sich ja bekannterweise fast alleine, das Gemüse ist schnell geschnebelt und röstet dann im Ofen. Keine Aufsicht nötig! Ruck-Zuck kannst du deine Füße hochlegen und deinen Feierabend genießen.

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Basmati Reis
- 1 Trakaja Käse Feta Art <sup>7</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Zucchini
- Frischer Oregano, Petersilie & Basilikum
- 1 Päckchen Lucy's Zesty Mayo Lemon-Caper Dressing <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 24.4g, Kohlenhydrate 75.3g



### 1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. **200g Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, Reis bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



### 4. Kräuter schneiden

Inzwischen die **Petersilie** und **Basilikum** von den Stängeln streifen und in feine Streifen schneiden. Die **Schale der Limette** abreiben, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite** in Spalten schneiden.



### 2. Gemüse schneiden

Inzwischen den Umluftofen auf 200°C vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** entkernen und ebenfalls in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0.5cm dicke Streifen schneiden. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln streifen und grob hacken.



### 5. Käse krümeln

Den **Käse** mit den Händen grob zerkrümeln. Den **Rucolasalat** grob schneiden.



### 3. Gemüse rösten

Das **Gemüse** samt der **Zwiebel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **gehackten Oregano**, Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl mischen. Dann für ca. 15-20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** gar und goldgelb ist. Zur Mitte der Backzeit einmal durchmischen.



### 6. Salat mischen

Sobald der **Reis** und das **Gemüse** gar sind, beides mit dem **Rucolasalat**, **1TL Limettenabrieb**, **Limettensaft**, **Käse** und den **restlichen Kräutern** sowie dem **Dressing** mischen und mit **Limettenspalten** servieren.