

Id2510 web 05ccbe64daea00fca332add1cf46e75

Sommergemüse "en papillote"

mit Feta, Zitrone und Tomaten-Salsa



30-40min



4 Personen

"En papillote" ist eine Kochmethode, in der das Gericht in einem Stück (Back)-Papier eingeschlagen und dann gebacken oder gegrillt wird. So wird die austretende Flüssigkeit der Zutaten zum Dämpfen genutzt. Am besten werden diese Grill-Päckchen erst direkt am Tisch geöffnet - denn den aromatischen Duft der Zitrone und des Feta-Käses will sich deine Nase nicht entgehen lassen!

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Zitrone
- mediterrane Gemüsemischung
- Knoblauchzehe
- Baby Mangold
- Tomaten
- Feta ⁷
- Kartoffelnetz

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 28.4g, Eiweiß 19.1g, Kohlenhydrate 44.6g



1. Kartoffeln schneiden

Den Grill vorbereiten oder das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren, je nach Größe vierteln. 1-2L Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen, auf hoher Hitze ca. 6-7Min. köcheln lassen, dann abgießen.



3. Käse vorbereiten

Inzwischen den **Käse** in vier Teile halbieren. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Zitrone** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



4. Päckchen füllen

Vier rechteckige Stücke Backpapier (ca. 30x30cm) auf ein Backblech legen und die **Kartoffeln, Mangold** und 1EL Olivenöl gleichmäßig auf die **Päckchen** verteilen, mit **Käse, Knoblauch** und **Zitronenscheiben** bedecken und mit **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ kann man die **Tasche** zum grillen auch in Alufolie packen.



5. Taschen grillen

Nun die Seiten der **Tasche** zusammenlegen und dann rundherum einrollen, sodass die **Tasche** gut geschlossen ist. Die **Taschen** nun für ca. 15-20Min. im Rohr backen oder für ca. 20Min. auf dem Grill legen.



6. Salsa mischen

Inzwischen die **Tomaten** in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** mit Stängel fein hacken und mit 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** mischen. Diese zu den fertigen **Grilltaschen** servieren.