



Gebackener Feta mit Za'atar

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Za'atar kommt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche und bezeichnet den Thymian, der die Grundlage der Gewürzmischung ist. Mit dazu gehören noch Sumach, Sesam und Salz. Durch die Haselnuss-Gewürz-Panade bekommt der gebackene Fetakäse eine knusprige Hülle und passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw und Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 400g Basmatireis
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 25g frischer Thymian, Petersilie & Dill
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Sumach
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 784.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 24.7g, Kohlenhydrate 88.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einer Schüssel mit 1/2TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Die überschüssige Flüssigkeit in einem Sieb oder Geschirrtuch gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



4. Nüsse würzen

Inzwischen den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Haselnüsse** fein hacken. Die **Thymianblätter** abstreifen und fein hacken. Die **Nüsse** mit dem **Thymian**, dem **Sesam**, dem **Sumach** und 1 Prise Salz vermengen. Nicht zu viel salzen, da der **Feta** auch salzig ist.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die Zwiebeln in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



5. Feta panieren und backen

Den **Feta** halbieren und von allen Seiten in den gewürzten **Haselnüssen** wenden, dabei die **Nüsse** etwas andrücken, damit sie am **Feta** haften. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8-12Min. im Ofen rösten.



3. Pilaw garen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann den **Brühwürfel** hinzufügen und mit 800ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



6. Salsa mischen

Die **Kirschtomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Dillspitzen** fein hacken und unter den **Pilaw** mischen. Den **Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen **Feta** und der **Salsa** anrichten und servieren.