



Fetakäse goldbraun gebraten

mit griechischem Gemüseragout



20-30min



3-4 Personen

Gebratener Fetakäse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse dort in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout aus Zucchini, Tomaten und Cannellinibohnen und zaubern mit diesem Low-Carb-Seelenröster den Sommer auf den Tisch!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

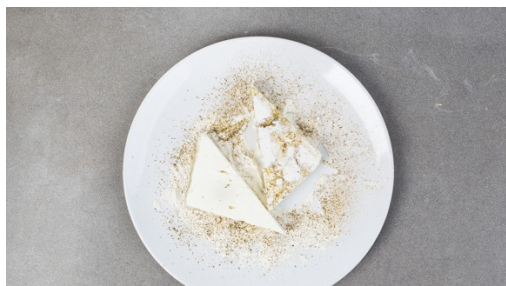
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 577.0kcal, Fett 32.1g, Eiweiß 27.2g, Kohlenhydrate 40.7g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



4. Käse mehlieren

Währenddessen 5–6EL Mehl auf einem großen Teller verteilen und mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten.



5. Käse braten

In einer mittelgroßen Pfanne 3–4EL Olivenöl stark erhitzen und den **Käse** auf jeder Seite 1–2Min. knusprig und goldbraun anbraten.



3. Ragout kochen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **1/2 der Petersilie** in den Topf geben. Das **Ragout** mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend 8–10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



6. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Den **Käse** mit dem **Gemüseragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Belieben über dem **Käse** und dem **Gemüseragout** auspressen.