



## Gebratener Feta

griechischer Art mit Gemüseragout



20-30min



2 Personen

Gebratener Feta ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort "Saganaki", also "kleines Pfännchen". Traditionell wird der Käse in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout und kommen mit diesem sommerlich sonnigen Gericht in Frühlingsstimmung!

## Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Cannellini Bohnen
- geschälte Paradeiser
- Feta <sup>7</sup>
- Zucchini
- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- mediterrane Gemüsemischung
- Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 33.7g



1. Gemüse schneiden

**Zucchinienden** abschneiden und den Rest in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken.



4. Käse mehlieren

Währenddessen 3-4EL Mehl auf einen großen Teller verteilen und mit der **übrigen Gewürzmischung** vermengen. Den **Käse** je einmal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis alles bedeckt ist.



2. Gemüse braten

Einen mittleren Topf mit 1EL Öl hoch erhitzen und die **Zwiebel** darin ca. 2Min. scharf anbraten. **Zucchini** und **Knoblauch** dazugeben und eine weitere Minute anbraten.



5. Käse braten

Eine große Pfanne 2-3EL Öl hoch erhitzen. Den **Käse** darin auf jeder Seite ca. 1-2Min. knusprig anbraten.



3. Ragout kochen

**Gemüse** mit den **Paradeisern** und 50ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** abgießen und zusammen mit der **Hälfte der Petersilie** dazugeben. Das **Ragout** mit **Hälfte der Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln.



6. Servieren

Die **Zitrone** in Spalten schneiden und zum **Käse** reichen, das **Ragout** dazu servieren. Nach Geschmack mit der **übrigen Petersilie** bestreuen.