



## Fetakäse goldbraun gebraten

mit griechischem Gemüseragout



ca. 25min



3-4 Personen

Gebrautener 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. Ein echter Seelentröster!



- 3 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Tomaten
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 300g Feta <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 38.5g,  
Kohlenhydrate 37.7g, Eiweiß 27.2g



Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Währenddessen auf einem großen Teller 2EL Mehl mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig und dünn bedeckt ist.



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



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



Die **Tomaten** grob würfeln und zum **Gemüse** in den Topf geben. 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.



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