



Sommergemüse "en papillote"

mit Feta, Zitrone und Tomaten-Salsa



30-40min



2 Personen

"En papillote" ist eine Kochmethode, in der das Gerichte in einem Stück (Back-)Papier eingeschlagen und dann gebacken oder gegrillt wird. So wird die austretende Flüssigkeit der Zutaten zum Dämpfen der Zutaten 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!

- festkochende Kartoffeln
- Butter
- Zitrone
- Fetakäse
- Knoblauchzehe
- Baby Spinat
- Kirschtomaten
- Kräutermix: Rosmarin & Petersilie

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier oder Alufolie
- Kochtopf
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 570kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 44.2g, Eiweiß 21.8g



1. Kartoffeln schneiden

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



2. Kartoffeln kochen

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



3. Käse vorbereiten

Inzwischen den **Käse** in zwei Teile halbieren. Die **Blätter des Rosmarins** abstreifen und grob hacken. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Zitrone** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Butter** grob in Streifen schneiden



4. Päckchen füllen

Zwei rechteckige Stücke Backpapier (ca. 30x30cm) auf ein Backblech legen und die **Kartoffeln, Spinat und Butter** gleichmäßig auf die **Päckchen** verteilen, mit **Käse, gehacktem Rosmarin, Knoblauch und Zitronenscheiben** bedecken und mit 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 Ofen 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 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** mischen. Diese zu den fertigen **Grilltaschen** servieren.