



Sommergemüse "en papillote"

mit Feta, Zitrone und Tomaten-Salsa

30-40min 2 Personen

"En papillote" ist eine Kochmethode, in der das Gericht 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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.