



Special: Griechische Feta-Bowl

mit weißen Bohnen und Croûtons



ca. 35min



2 Personen

Dieses Gericht ist Urlaub pur, denn wir bringen die leckersten Aromen Griechenlands in einer Schüssel zusammen. In unserer vegetarischen Bowl tummeln sich viele bunte, mediterrane Zutaten, die nur darauf warten, von dir genossen zu werden. Ein frisch-würziger Salat aus Gurken, weißen Bohnen, Oliven und Kapern trifft geröstete Paprika, knusprige, selbst gemachte Croûtons und das Beste: cremig-weichen Feta direkt aus dem Ofen.

Was du von uns bekommst

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Spitzpaprika
- 100g Feta ⁷
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Kapern
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Baguettebrötchen ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesens
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 25.8g



1. Paprika vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **gelbe Paprika** achteln und entkernen, die **rote Paprika** entkernen und quer in ca. 0,5cm dicke Ringe schneiden. Beide auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einer Seite des Blechs etwas Platz lassen.



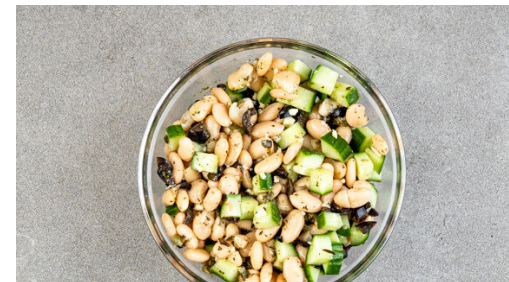
4. Gemüse schneiden

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oliven** und die **Kapern** fein schneiden. Die **Gurke** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Feta einpacken

Den **Feta** quer halbieren und mittig auf ein 30x30cm großes Stück Backpapier legen. Mit 1TL Olivenöl beträufeln, die **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Pfeffer darüberstreuen. Das Backpapier zu einem Päckchen schließen, indem jeweils die zwei gegenüberliegenden Seiten zusammengefaltet und leicht eingerollt werden.



5. Salat anmachen

Mit einem Schneebesens 2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL getrocknete Minze**, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Bohnen**, den **Knoblauch**, die **Oliven**, die **Kapern** und die **Gurken** zugeben und gründlich unterheben.



3. Feta & Paprika backen

Das **Fetapäckchen** zur **Paprika** auf das Blech geben und beides im Ofen 10-15Min. backen, bis die **Paprika** gar ist und der **Feta** weich wird. In den letzten 3-5Min. das **Fetapäckchen** öffnen, damit der **Feta** goldbraun wird.



6. Croûtons backen

Das **Brötchen** in 2-3cm große Stücke reißen, auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1TL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und im Ofen in 5-8Min. zu knusprigen **Croûtons** backen. Aus dem **Bohnensalat**, der **Paprika** und den **Croûtons** nach Belieben eine Bowl zusammenstellen, den **Feta** darauf anrichten und servieren.