



Gegrillter Feta und Gemüse

auf Rucola, Guacamole und Bohnen



unter 20min



3-4 Personen

Grillgemüse ist schon solo absolutes Soulfood: knackig, warm und lecker gewürzt kommt es direkt aus dem dampfenden Ofen auf den Teller. Und wenn dann noch Feta mit im Spiel ist, gibt es kaum etwas Besseres. Wir marinieren unseren Feta in einem leckeren Limetten-Würzöl und rösten ihn dann gemeinsam mit dem Gemüse im Ofen schön goldbraun. Angerichtet wird das Ganze mit zartem Rucola, schwarzen Bohnen und feincremiger Guacamole.

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Feta ⁷
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Becher Guacamole
- 100g Rucola

- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

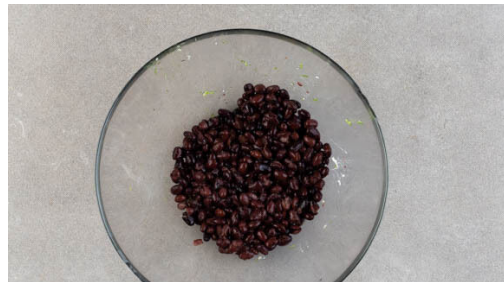
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 542kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 26.4g, Eiweiß 22.7g



1. Feta würzen

Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Limettenschalen** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit der **Limettenschale** und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Feta** jeweils quer halbieren, in der Schüssel mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



4. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in der Schüssel mit dem **übrigen Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



5. Guacamole verfeinern

Die **Limetten** halbieren und auspressen, den **Limettensaft** unter die **Guacamole** rühren.



3. Gemüse & Feta grillen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **Feta** ebenfalls auf das Blech geben und alles 7-10Min. im Ofen grillen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und der **Feta** goldbraun ist. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Den **Rucola** auf Tellern anrichten und jeweils etwas **Guacamole**, **Bohnen** und **Gemüse** darauf verteilen. Den **Feta** auf dem **Gemüse** platzieren und servieren.