



## Gebratener Hirtenkäse

griechischer Art mit Gemüseragout

 20-30Min.  2 Personen

Gebratener Hirtenkäse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout und zaubern mit diesem Seelentröster den Sommer auf den Tisch!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Hirtenkäse <sup>7</sup>
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 595.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 33.2g, Kohlenhydrate 40.8g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zucchinienden** abschneiden und die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



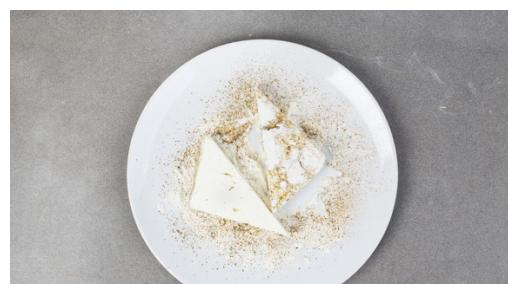
### 2. Gemüse braten

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



### 3. Ragout kochen

Das **Gemüse** mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und zusammen mit der **1/2 der Petersilie** dazugeben. Das **Ragout** mit der **1/2 der Gewürzmischung**, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend ca. 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



### 4. Käse mehlieren

Währenddessen 5-6EL Mehl auf einem großen Teller verteilen und mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. Den **Käse** mittig durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



### 5. Käse braten

In einer großen Pfanne ca. 3-4EL Olivenöl stark erhitzen und den **Käse** darin auf jeder Seite ca. 1-2Min. knusprig anbraten.



### 6. Servieren

Den **Käse** zusammen mit dem **Ragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** bestreuen. Die **Zitrone** in Spalten schneiden und zu **Käse** und **Ragout** servieren.