



Feta-Päckchen

gefüllt mit Sommergemüse



20-30min



4 Portionen

Alle Aromen des Sommers finden sich hier vereint in unseren köstlichen Feta-Päckchen. Knackige Zucchini, süße Zwiebel, fruchtige Tomate und cremiger Feta. Beim Servieren bestreust du alles noch großzügig mit frischer Minze und Pinienkernen. Yum!

Was du von uns bekommst

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

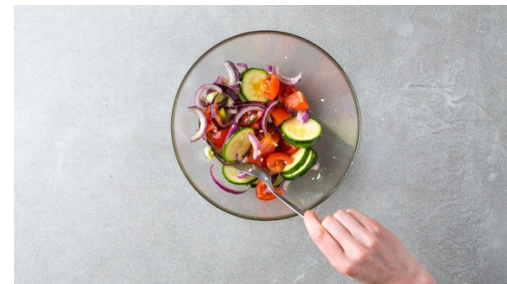
Nährwertangaben pro Portion

Energie 435kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 5.7g, Eiweiß 20.4g



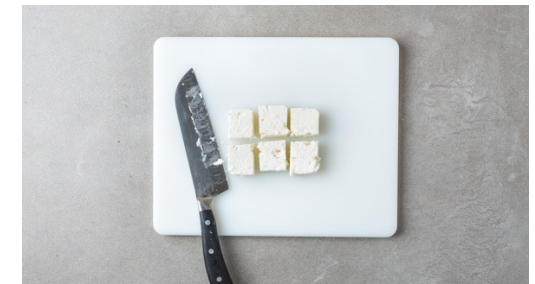
1. Zwiebeln schneiden

Die **rote Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden. Die Ringe auseinanderziehen. Die **Lauchzwiebel** putzen und in schräge, dünne Ringe schneiden.



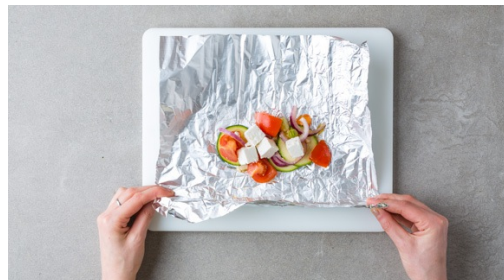
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** achteln und den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **roten Zwiebeln**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zucchini**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einer Schüssel mit 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und etwas Pfeffer vermengen.



3. Feta würfeln

Jeden **Fetakäse** in 6 gleich große Stücke schneiden.



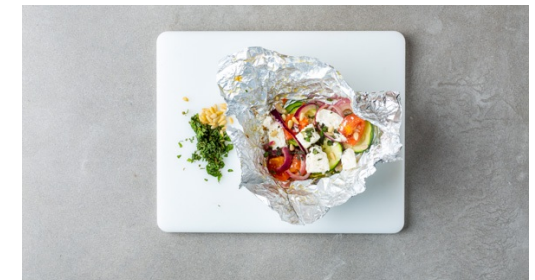
4. Päckchen zusammenstellen

Nun 4 großzügige Stücke Alufolie nebeneinander auslegen. Das gewürzte **Gemüse** auf den vorbereiteten Stücken Alufolie verteilen und jeweils 4-5 Stücke **Feta** daraufgeben. Die Aluminiumfolie darüber zusammenlegen und fest verschließen, indem du die **Päckchen** eindrehst.



5. Päckchen grillen

Die **Feta-Päckchen** zusammen mit dem restlichen Grillgut ca. 10Min. grillen. Die **Zwiebeln** sollten zum Schluss gar und weich sein, die **Zucchini** noch leichten Biss haben. **Alternativ** können die **Feta-Päckchen** auch 15-20Min. bei 200°C Ober-/Unterhitze im Backofen gegart werden.



6. Minze hacken

Währenddessen die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Beim Servieren die **Minze** und die **Pinienkerne** nach Geschmack über die geöffneten **Päckchen** streuen.