



Low Carb: Fetakäse goldbraun gebraten

mit griechischem Gemüseragout



ca. 25min



3-4 Personen

Gebrautener Fetakäse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse dort in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout aus Zucchini, Tomaten und Bohnen. Ein echter Seelentröster!

Was du von uns bekommst

- 3 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Feta²
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 31.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



2. Gemüse anbraten

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



3. Ragout kochen

Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **½ der Petersilie** in den Topf geben. Das **Ragout** mit der **½ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



4. Käse mehlieren

Währenddessen auf einem großen Teller 4EL Mehl mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig und dünn bedeckt ist.



5. Käse braten

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



6. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Den **Käse** mit dem **Gemüseragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Belieben über dem **Käse** und dem **Gemüseragout** auspressen.