



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.

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 100g Feta ⁷
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung Kapern
- 1 Gurke
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Baguettebrötchen ¹

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

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesen
- Sieb

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

Energie 793kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 25.1g



1. Paprika vorbereiten

4. Gemüse schneiden



2. Feta einpacken

A top-down view of a glass bowl containing a salad of white beans, diced cucumbers, and black olives, garnished with fresh dill.

5. Salat anmachen

A photograph of a rectangular tray, possibly made of wood or cardboard, containing various items. On the left side of the tray, there is a large, dark, irregularly shaped mass, possibly a piece of food or a small animal, resting on a piece of brown paper. On the right side of the tray, there are several yellow and red objects, which appear to be peppers or peppers, arranged in a pattern. The tray is placed on a light-colored surface.

3. Feta & Paprika backen



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.