



Griechische Feta-Bowl

mit weißen Bohnen und Croûtons



ca. 35min



2 Portionen

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 ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Kapern
- 1 Gurke
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Baguettebrötchen ¹

- 1TL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesen
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 46.4g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 25.3g



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 herbs.

5. Salat anmachen

A photograph of a rectangular tray, possibly made of cardboard or wood, 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 biological specimen, resting on a piece of brown paper. On the right side of the tray, there are several yellow and red ring-shaped objects, which appear to be small, hollow, and possibly made of plastic or metal. These objects are arranged in a somewhat scattered pattern. The background is a plain, 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.