



Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Za'atar kommt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche und bezeichnet den Thymian, der die Grundlage der Gewürzmischung ist. Mit dazu gehören noch Sumach, Sesam und Salz. Durch die Haselnuss-Gewürz-Panade bekommt der gebackene Fetakäse eine knusprige Hülle und passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung.

- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g blanchierte Haselnusskerne

- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung₂
- 200g Feta¹
- 250g Kirschtomaten
- 20g Dill & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2),
Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 660kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 19.2g



2. Gemüse anbraten

3. Pilaw garen

4. Nüsse würzen

5. Feta panieren und backen

6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Dill** fein schneiden und unter den **Pilaw** mischen. Den **Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen **Feta** und der **Salsa** anrichten und servieren.