



Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



ca. 25min



2 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
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200g Basmatireis
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 25g blanchierte Haselnusskerne

- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 100g Feta ⁷
- 250g Kirschtomaten
- 10g Dill & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

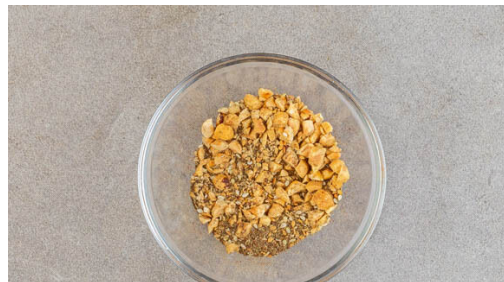
Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 837kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 20.7g



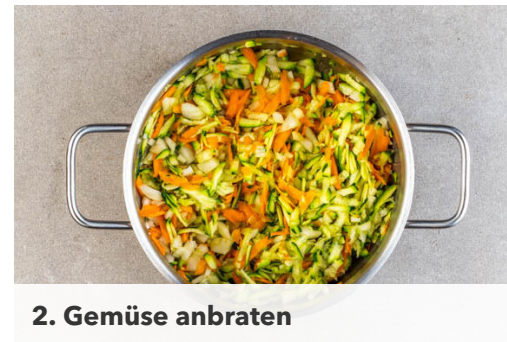
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einem Sieb die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Nüsse würzen

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



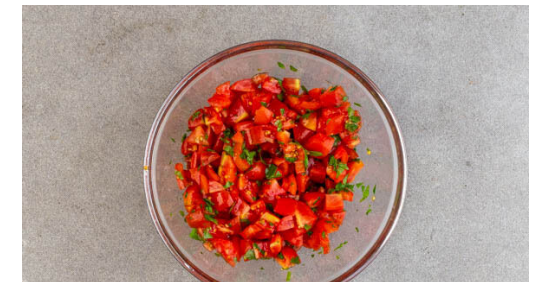
5. Feta panieren und backen

Den **Feta** halbieren und von allen Seiten in den gewürzten **Haselnüssen** wenden, dabei die **Nüsse** etwas andrücken, damit sie am **Feta** haften. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8-12Min. im Ofen rösten.



3. Pilaw garen

Den **Reis** im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann die **½ des Brühgewürzes** hinzufügen und mit 400ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



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.