



Griechische Feta-Bowl

mit weißen Bohnen und Croûtons



ca. 35min



3-4 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.

- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 200g Feta ⁷
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Packungen Kapern
- 1 große Gurke
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ¹

- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesen
- Sieb

Energie 798kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 25.4g



1. Paprika vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **gelbe Paprika** jeweils achtern und entkernen, die **rote Paprika** jeweils entkernen und quer in ca. 0,5cm dicke Ringe schneiden. Beide auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einer Seite des Blechs etwas Platz lassen.



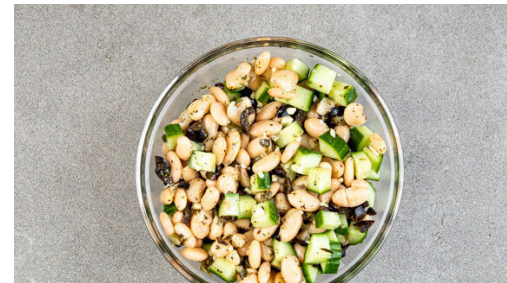
4. Gemüse schneiden

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oliv**en und die **Kapern** fein schneiden. Die **Gurke** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Feta einpacken

Den **Feta** jeweils quer halbieren und mittig auf ein 30x30cm großes Stück Backpapier legen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, die **½ der griechischen Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Pfeffer darüberstreuen. Das Backpapier zu einem Päckchen schließen, indem jeweils die zwei gegenüberliegenden Seiten zusammengefoldet und leicht eingerollt werden.



5. Salat anmachen

Mit einem Schneebesen 4EL Olivenöl, 2EL Essig, der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung**, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Bohnen**, den **Knoblauch**, die **Oliven**, die **Kapern** und die **Gurke** zugeben und gründlich unterheben.



3. Feta & Paprika backen

Das **Fetapäckchen** zur **Paprika** auf das Blech geben und beides im Ofen 10-15Min. backen, bis die **Paprika** gar ist und der **Feta** weich wird. In den letzten 3-5Min. das **Fetapäckchen** öffnen, damit der **Feta** goldbraun wird.



6. Croûtons backen

Die **Brötchen** in 2-3cm große Stücke reißen, auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1 EL Olivenöl und der **restlichen griechischen 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.