



Special <650kcal: Gegrillter Feta und Gemüse

auf Rucola, Guacamole und Bohnen



ca. 30min



2 Personen

Grillgemüse ist schon solo absolutes Soulfood: knackig, warm und lecker gewürzt kommt es direkt aus dem dampfenden Ofen auf den Teller. Und wenn dann noch Feta mit im Spiel ist, gibt es kaum etwas Besseres. Wir marinieren unseren Feta in einem leckeren Limetten-Würzöl und rösten ihn dann gemeinsam mit dem Gemüse im Ofen schön goldbraun. Angerichtet wird das Ganze mit zartem Rucola, schwarzen Bohnen und feincremiger Guacamole.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Feta ⁷
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Becher Guacamole
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 30.3g, Eiweiß 27.5g



1. Feta würzen

Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit der **Limettenschale** und ½EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Feta** in der Schüssel mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



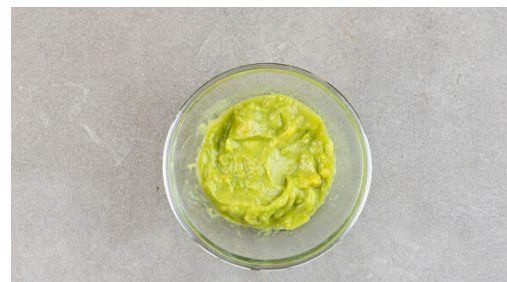
4. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in der Schüssel mit dem **übrigen Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



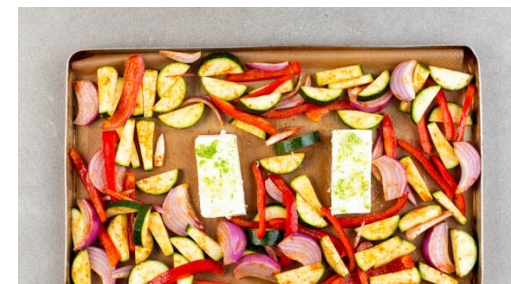
2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



5. Guacamole verfeinern

Die **Limette** halbieren und auspressen, den **Limettensaft** unter die **Guacamole** rühren.



3. Gemüse & Feta grillen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **Feta** ebenfalls auf das Blech geben und alles 7-10Min. im Ofen grillen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und der **Feta** goldbraun ist. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Den **Rucola** auf Tellern anrichten und jeweils etwas **Guacamole**, **Bohnen** und **Gemüse** darauf verteilen. Den **Feta** auf dem **Gemüse** platzieren und servieren.