



Special <650kcal: Gegrillter Feta und Gemüse

auf Rucola, Guacamole und Bohnen



ca. 30min



3-4 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.

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Feta ⁷
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Becher Guacamole
- 100g Rucola

- Olivenöl

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

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

Energie 616kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 26.9g, Eiweiß 26.9g



1. Feta würzen

A top-down view of a clear glass bowl containing a pile of dark brown, irregularly shaped objects, likely coffee beans, resting on a light-colored, textured surface. The beans are clustered in the center of the bowl, with some scattered around the edges. The background is a light gray, textured surface.

4. Bohnen vorbereiten

A white rectangular cutting board is placed on a grey surface. On the board, there are three distinct piles of sliced vegetables. On the left is a pile of green zucchini slices, cut into half-moons. In the center is a pile of purple onions, sliced into thin, overlapping rings. On the right is a pile of red bell peppers, sliced into long, thin strips.

2. Gemüse schneiden



5. Guacamole verfeinern

3. Gemüse & Feta grillen

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.