



Gebratener Fetakäse

auf mediterranem Gemüseragout



20-30min



2 Personen

Gebratener Fetakäse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout und genießen dieses sommerliche, aromatische Mahl – probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen „Italian Allrounder“-Gewürzmischung
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

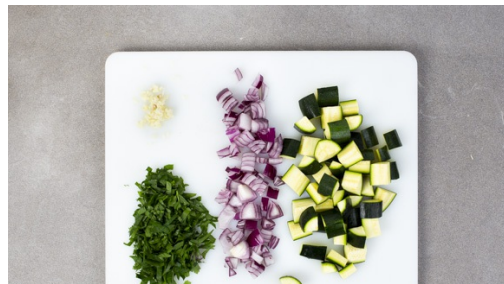
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

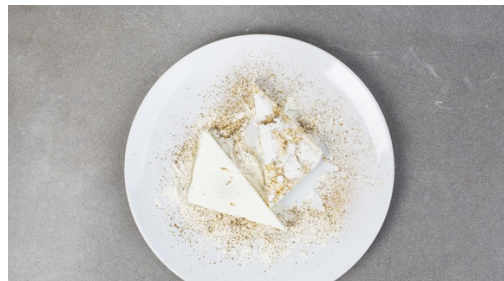
Nährwertangaben pro Portion

Energie 838.0kcal, Fett 55.3g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 42.7g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



4. Käse mehlieren

Währenddessen 3-4EL Mehl auf einem großen Teller verteilen und mit der **restlichen Gewürzmischung nach Belieben** verrühren. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und den **Knoblauch** dazugeben und 1Min. mitbraten.



5. Käse braten

Den **Feta** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun anbraten.



3. Ragout kochen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 50ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **1/2 der Petersilie** in den Topf geben. Das **Ragout** mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



6. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Feta** mit dem **Gemüseragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** bestreuen. Mit den **Zitronenspalten** servieren.