



Gebackener Feta

auf griechischem Tomaten-Bohnen-Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Fasolakia ist ein Eintopf mit grünen Bohnen nach klassisch griechischer Rezeptur. Die Bohnen werden zusammen mit Kartoffeln und Karotten in einer aromatischen Tomatensauce mit frischem Dill geköchelt und mit lecker gebackenem, karamellisiertem Feta serviert. Welch Fest für die Sinne und die perfekte Kombi aus salzig, süß und herzhaft. Und zudem super schnell auf dem Tisch! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 250g grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g Feta¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 17.9g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. kochen.



2. Gemüse und Dill schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



3. Gemüse mitkochen

Die **Bohnen** und die **Karotten** nach ca. 6Min. Kochzeit zu den **Kartoffeln** geben und alles in 5-6Min. bissfest kochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **gehackten Tomaten** mit der **½ des Dills**, **½EL Essig** und 100ml Wasser hinzugeben. Das **Brühgewürz** einrühren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze in 4-5Min. sanft einköcheln lassen.



5. Feta backen

Den **Feta** trocken tupfen und auf ein Stück Aluminiumfolie legen. Die Ränder der Folie nach oben falten, um einen Behälter zu formen, und auf ein Backblech setzen. 1EL Honig mit 1EL Olivenöl verrühren und über den **Feta** träufeln. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen und den **Feta** im Ofen in 3-5Min. goldbraun backen.



6. Eintopf fertigstellen

Das **Gemüse** in die **Sauce** rühren und 2-3Min. erwärmen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse mit der Sauce** auf Teller verteilen und den **Feta** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.