



## 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 aromatische Mahl - probier es aus!

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone

- 3-4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 699kcal, Fett 43.7g,  
Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 31.0g



#### 4. Käse mehlieren

## 2. Gemüse braten

## 5. Käse braten

### 3. Ragout kochen

## 6. Zitrone schneiden

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