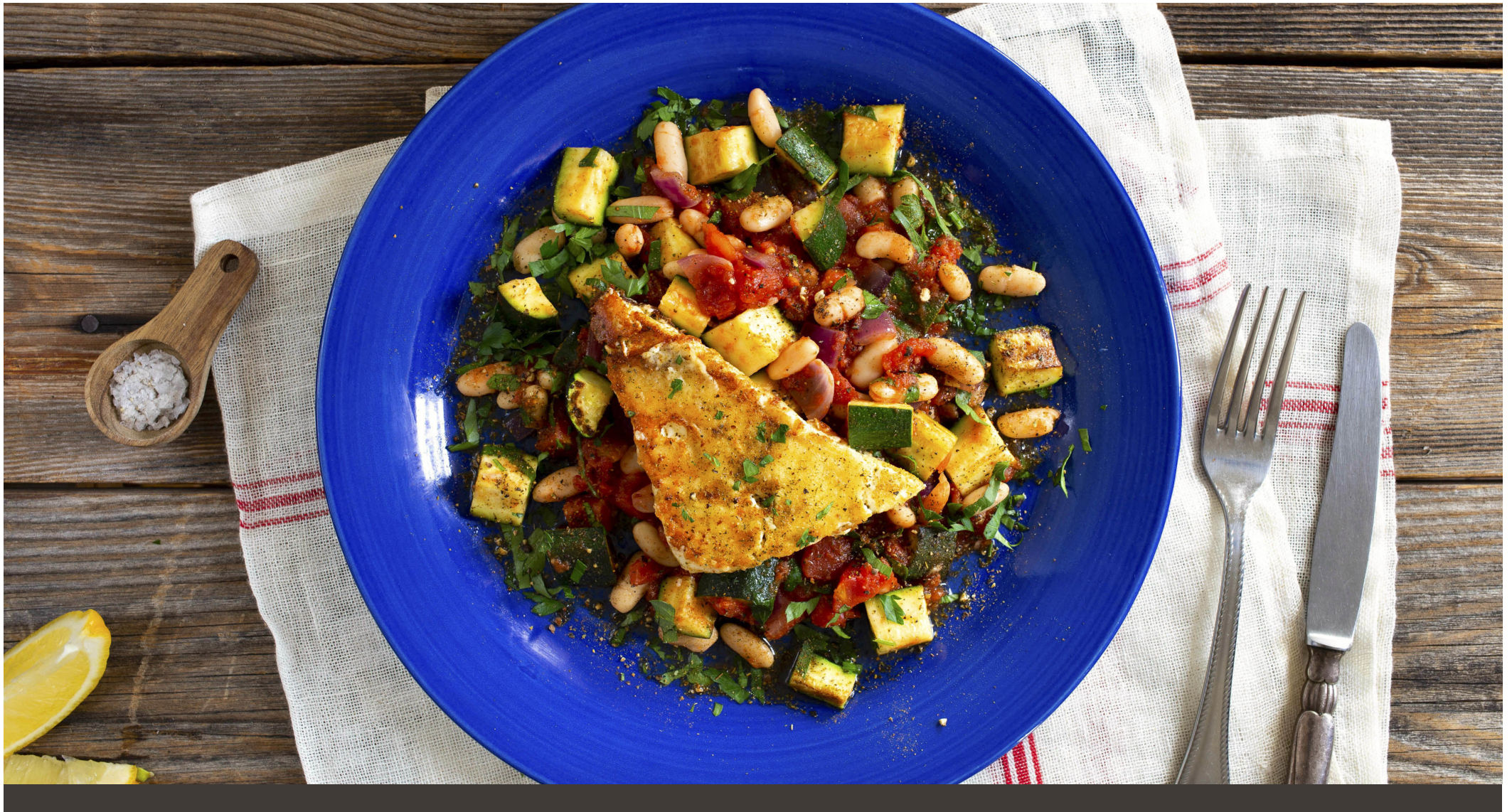




Gebratener Fetakäse

auf mediterranem Gemüseragout



20-30min



3-4 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!

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frische Petersilie
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

- 5-6EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 619kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 30.5g



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.