



Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



2 Personen

Za'atar kommt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche und bezeichnet den Thymian, der die Grundlage der Gewürzmischung ist. Mit dazu gehören noch Sumach, Sesam und Salz. Durch die Haselnuss-Gewürz-Panade bekommt der gebackene Fetakäse eine knusprige Hülle und passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frischer Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 27.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einer Schüssel mit 1/4TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Die überschüssige Flüssigkeit in einem Sieb oder Geschirrtuch gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.



3. Pilaw garen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann das **Brühgewürz** hinzufügen und mit 400ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



4. Nüsse würzen

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit der **Gewürzmischung** mischen.



5. Feta panieren und backen

Den **Feta** halbieren und von allen Seiten in den gewürzten **Haselnüssen** wenden, dabei die **Nüsse** etwas andrücken, damit sie am **Feta** haften. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8-12Min. im Ofen rösten.



6. Salsa mischen

Die **Kirschtomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Dillspitzen** abzupfen, fein schneiden und unter den **Pilaw** mischen. Den **Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen **Feta** und der **Salsa** anrichten und servieren.