



Gegrillter Feta mit Guacamole

auf buntem Rucola-Gemüse mit Bohnen



ca. 30min



2 Portionen

Grillgemüse ist schon solo absolutes Soulfood: knackig, warm und lecker gewürzt kommt es dampfend auf den Teller. Wenn dann noch gebackener Feta mit Limetten-Würzöl im Spiel ist, gibt es kaum etwas Besseres. Außer: besonders viel Feta für noch mehr Protein und Genuss! Angerichtet wird das Ganze mit herbem Rucola, schwarzen Bohnen und feincremiger Guacamole.

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Feta ¹
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Guacamole
- 50g Rucola

- Olivenöl

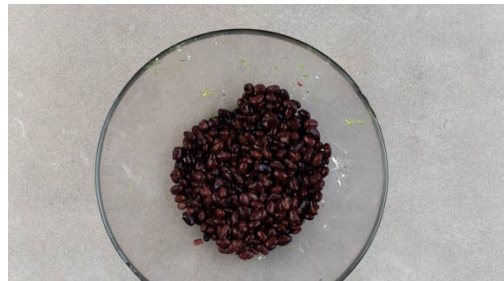
- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 829kcal, Fett 56.9g,
Kohlenhydrate 33.3g, Eiweiß 38.8g



Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit der **Limettenschale** und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Feta** in der Schüssel mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in der Schüssel mit dem **übrigen Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Die **Limette** halbieren und auspressen, den **Limettensaft** unter die **Guacamole** rühren.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **Feta** ebenfalls auf das Blech geben und alles 7-10Min. im Ofen grillen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und der **Feta** goldbraun ist. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



Den **Rucola** auf Tellern anrichten und jeweils etwas **Guacamole**, **Bohnen** und **Gemüse** darauf verteilen. Den **Feta** auf dem **Gemüse** platzieren und servieren.