



Gebackener Feta und Tomaten

auf würzigem Zucchini-Reis



unter 20min



2 Personen

Wenn du unter der Woche nicht viel Zeit zum Kochen hast, musst du nicht gleich zur Pommesbude rennen – denn du zauberst dieses Gericht fast so schnell auf den Tisch, wie Wasser zum Kochen braucht. Die Mischung aus Basmatireis, geraspelter Zucchini und einer griechischen Gewürzmischung ist im Handumdrehen zu bewältigen und obendrein auch super lecker. Dazu gibt es fruchtige Kirschtomaten und cremigen Feta aus dem Ofen. Mmmh!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 100g Feta ¹
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 17.5g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zucchini** grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



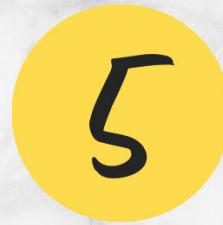
Die **Tomaten** in eine kleine Auflaufform geben und mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Den **Feta** mit 1TL Olivenöl einreiben, mittig auf den **Tomaten** platzieren und beides ca. 15Min. im Ofen backen, bis die **Tomaten** aufgeplatzt sind und der **Feta** weich ist.



Den **Reis**, die **Zucchini**, die **Gewürzmischung**, den **Knoblauch**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in das kochende Wasser geben, verrühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann mit Salz abschmecken.



Den **Feta** halbieren, mit den **Kirschtomaten** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



Du magst es besonders saftig und aromatisch? Dann kannst du die Tomaten auf deinem Teller mit der Gabel zerdrücken und mit dem Reis verrühren, damit der Tomatensaft sich mit dem Zucchini-Reis vermischt.