



Gebackener Feta und Tomaten

auf würzigem Zucchini-Reis



unter 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten
- 200g Feta ¹
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 552kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 17.4g



1. Zucchini reiben

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 600ml 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.



4. Reis kochen

Den **Reis**, die **Zucchini**, die **Gewürzmischung**, den **Knoblauch**, 1TL 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.



2. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** in eine mittelgroße Auflaufform geben und mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

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



3. Zutaten backen

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



6. Keine treulose Tomate

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.