



Krosser Feta mit Limettendressing

auf buntem Gemüse und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Wer liebt ihn nicht, knusprig gebratenen Feta? Aber wie wird der Käse schön knusprig – schmilzt er nicht einfach, wenn er heiß wird? Das könnte passieren, muss es aber nicht. Denn wir wissen, wie: Ein wenig Mehl mit aromatischen Gewürzen mischen und den Feta darin baden lassen, dann mit reichlich Öl in der Pfanne braten. Tadaaa: außen knusprig und innen schön weich und warm.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 100g Feta³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- 1EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 18.1g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** ins kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Käse braten

Den **Feta** zweimal diagonal halbieren, sodass **4 Dreiecke** entstehen, und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In einer Mischung aus 1EL Weizenmehl und **1-2TL Gewürzmischung** wenden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun anbraten.

2

2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Salat** in dünne Streifen schneiden und mit der **½ des Limettenabriebs** und der **½ des Limettensafts** vermengen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Servieren

Den **Feta** mit der **Paprika** und dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.

3

3. Dressing anrühren

1TL Gewürzmischung mit **1TL Limettensaft**, 2TL Olivenöl, 1-2TL Wasser und 1EL Mayonnaise zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer und dem **restlichen Limettenabrieb** nach Wunsch abschmecken. Den **restlichen Limettensaft** später mit dem gekochten **Reis** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6

6. ¡Viva la Freundschaft!

Wer unserer mexikanischen Gewürzmischung noch ein wenig stilvolle Gesellschaft verschaffen will, darf gerne zu etwas fruchtig-feuriger Salsa greifen oder mit einem Klacks Guacamole garnieren. Ob rot oder grün, wir sind sicher, es werden alle gute Freunde.