



Feta gebacken in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



ca. 25min



3 Portionen

Die nordafrikanische Gewürzmischung Za'atar mit Thymian, Sumach, Sesam und Salz ist ein wichtiger Bestandteil in der Haselnuss-Gewürz-Panade, durch die der gebackene Fetakäse seine knusprige Hülle erhält. Er passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 100g Feta¹
- 50g Feta¹
- 250g Kirschtomaten
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

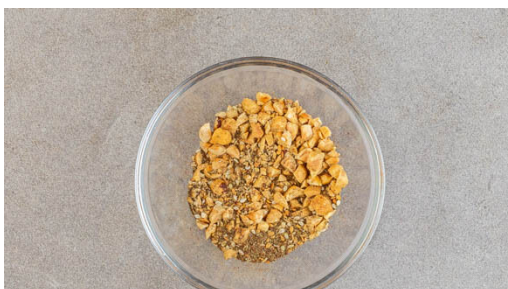
Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 19.3g



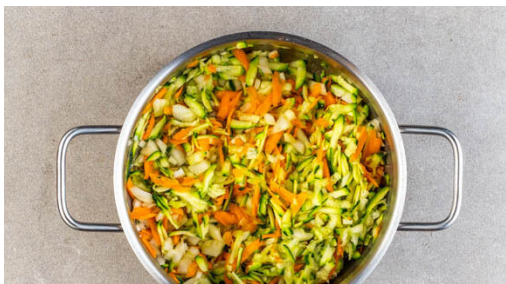
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einem Sieb die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Nüsse würzen

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



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



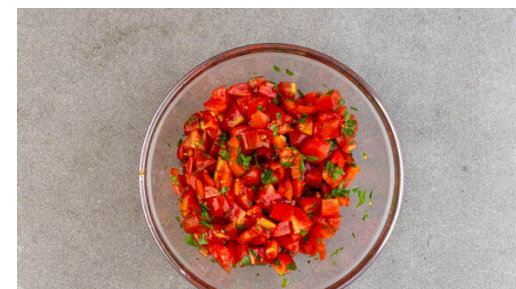
5. Feta panieren und backen

Das **größere Fetastück** halbieren, dann **alle Fetastücke** 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.



3. Pilaw garen

225g Reis im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann die **½ des Brühgewürzes** hinzufügen und mit 450ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 14-17Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Dill** 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.