



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.

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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



4. Nüsse würzen

2. Gemüse anbraten

5. Feta panieren und backen

3. Pilaw garen

6. Salsa zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**