



Feta gebacken in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



6 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
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 450g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g blanchierte Haselnusskerne³
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 300g Feta¹
- 500g Kirschtomaten
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 75ml Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

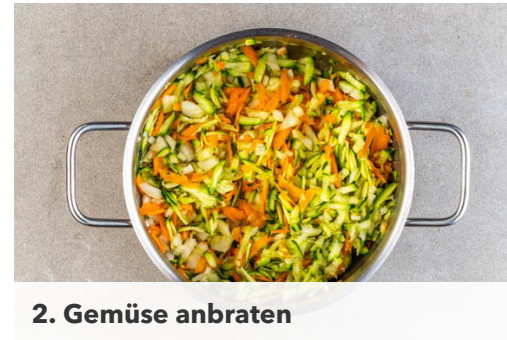
Nährwertangaben pro Portion

Energie 634kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 18.6g



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.



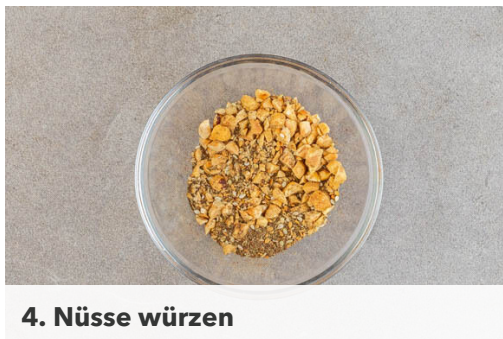
2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



3. Pilaw garen

Den **Reis** im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann das **Brühgewürz** hinzufügen und mit 900ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 14-17Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



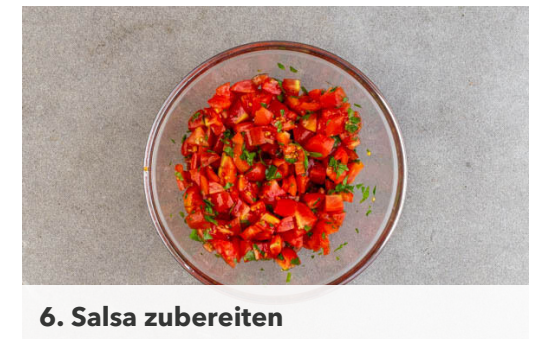
4. Nüsse würzen

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



5. Feta panieren und backen

Den **Feta** jeweils halbieren und 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.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftige 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.