



Feta-Gemüse-Bowl griechische Art

mit weißen Bohnen und Croûtons



ca. 35min



6 Portionen

In unserer vegetarischen Bowl tummeln sich heute bunte, mediterrane Zutaten, die nur darauf warten, von dir genossen zu werden. Ein frisch-würziger Salat aus Gurken, weißen Bohnen, Oliven und Kapern trifft geröstete Paprika, knusprige, selbst gemachte Croûtons und das Beste: cremig-weichen Feta direkt aus dem Ofen. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 2 gelbe Paprika
- 3 rote Paprika
- 300g Feta ²
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Pck. Kapern
- 1 große Gurke
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Baguettebrötchen ¹

- 2TL Senf ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesen
- Sieb

Energie 642kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 21.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **gelbe Paprika** jeweils achtern und entkernen, die **rote Paprika** jeweils entkernen und quer in ca. 0,5cm dicke Ringe schneiden. Beide auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einer Seite des Blechs etwas Platz lassen.



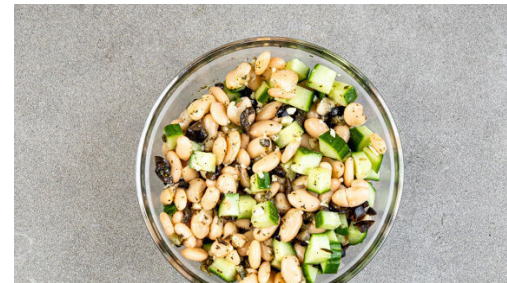
Den **Feta** jeweils quer halbieren und mittig auf ein Stück Backpapier legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln, die **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Pfeffer darüberstreuen. Das Backpapier zu einem Päckchen schließen, indem jeweils die zwei gegenüberliegenden Seiten zusammengefasst und leicht eingerollt werden.



Das **Fetapäckchen** zur **Paprika** auf das Blech geben und beides im Ofen 10-15Min. backen, bis die **Paprika** gar ist und der **Feta** weich wird. In den letzten 3-5Min. das **Fetapäckchen** öffnen, damit der **Feta** goldbraun wird.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oliv**en und die **Kapern** fein schneiden. Die **Gurke** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Mit einem Schneebesen 4EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL getrocknete Minze**, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Bohnen**, den **Knoblauch**, die **Olive**, die **Kapern** und die **Gurke** zugeben und gründlich unterheben.



Die **Brötchen** in 2-3cm große Stücke reißen, auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und im Ofen in 5-8Min. zu knusprigen **Croûtons** backen. Aus dem **Bohnensalat**, der **Paprika** und den **Croûtons** nach Belieben eine Bowl zusammenstellen, den **Feta** darauf anrichten und servieren.