



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.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 3 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesen
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Paprika vorbereiten

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.



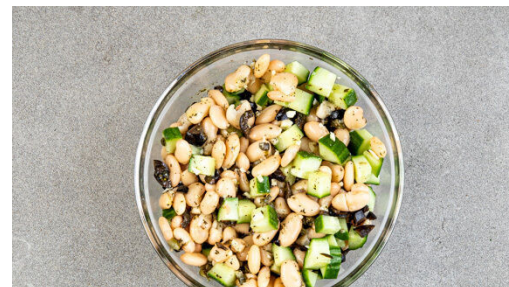
4. Gemüse schneiden

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



2. Feta einpacken

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



5. Salat anmachen

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



3. Feta & Paprika backen

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.



6. Croûtons backen

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 **Bohnenalat**, der **Paprika** und den **Croûtons** nach Belieben eine Bowl zusammenstellen, den **Feta** darauf anrichten und servieren.