



Gegrillter Feta und Kirschtomaten

auf Salat mit Tahinidressing



ca. 35min



2 Portionen

Salat kann fad und langweilig sein, muss er aber nicht! Wie wär's, wenn du ihn auf den Grill wirfst und so ordentlich Röstaromen ins Spiel bringst? Keine Sorge, wenn auf deinem Balkon kein Platz ist, eine Grillpfanne tut es auch. Noch ein paar Oliven, würzigen Feta und geröstete Kirschtomaten dazu und schon kann die Party starten. Halt, das knusprige Knoblauchbrot und süße Sonnenblumenkerne fehlen noch. Langweilig war gestern!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini³
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Bazlama-Pfannenbrot¹
- 100g Feta²
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill (optional)
- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 61.0g, Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 20.6g



1. Dressing pürieren

Ggf. den Grill vorheizen. Den **geschälten Knoblauch** und die **Kräuter** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Die **½ des Knoblauchs und der Kräuter** mit **1EL Zitronensaft** und 2EL Wasser pürieren. Das **Tahini**, die **½ der Zitronenschale**, ½TL Honig und 1 kräftige Prise Salz zugeben und erneut pürieren.



2. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen, ½TL Honig und 1TL Wasser unterrühren, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die **Brötchen** aufschneiden, von beiden Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und die Schnittflächen mit dem **übrigen Knoblauch** würzen.



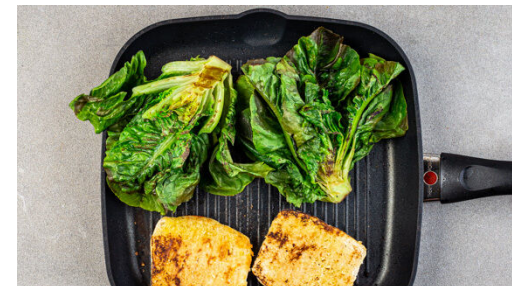
3. Päckchen vorbereiten

2 Stücke Alufolie von je ca. 40cm Länge zurechtschneiden, dann jeweils halbieren und je 2 Stücke Folie aufeinanderlegen. Die **½ des Fetts** auf die rechte Seite einer Doppelfolie legen, die **½ der Kirschtomaten** darum verteilen. Den Vorgang mit der anderen Doppelfolie wiederholen. Den **Feta** und die **Tomaten** jeweils mit 2TL Olivenöl beträufeln und die **Gewürzmischung** darüberstreuen.



4. Feta & Tomaten grillen

Die Alufolie über den **Feta** und die **Tomaten** schlagen und an den Rändern fest verschließen. Die **Päckchen** auf dem Grill bei mittlerer Hitze 3-5Min. garen, bis der **Feta** weich ist und die **Tomaten** aufplatzen. Alternativ die **Päckchen** in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 5-7Min. garen. Den **Salat** der Länge nach halbieren und die Schnittflächen mit je 1TL Olivenöl einreiben.



5. Salat & Brötchen grillen

Die **Brötchen** auf jeder Seite 1-2Min. grillen, entweder auf dem Grill oder in der Grillpfanne. Den **Salat** mit den Schnittflächen nach unten auf den Grill legen und grillen, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen. Alternativ den **Salat** mit den Schnittflächen nach unten in die sehr heiße Grillpfanne legen, auf den Pfannenboden pressen und 2-3Min. rösten.



6. Brot & Oliven zerkleinern

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Den **Salat** auf Tellern anrichten, mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **Oliven** garnieren. Das abgekühlte **Bazlama** grob zerreißen und mit dem **Feta** und den **Tomaten** auf dem **Salat** verteilen. Den **Bratensud** aus den Päckchen über das **Brot** träufeln. Mit den **Kernen**, den **übrigen Kräutern und der Zitronenschale** garnieren.