



Gebratener Feta Käse

auf mediterranem Gemüseragout



20-30min



2 Personen

Gebratener Feta Käse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout und genießen dieses aromatische Mahl – probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

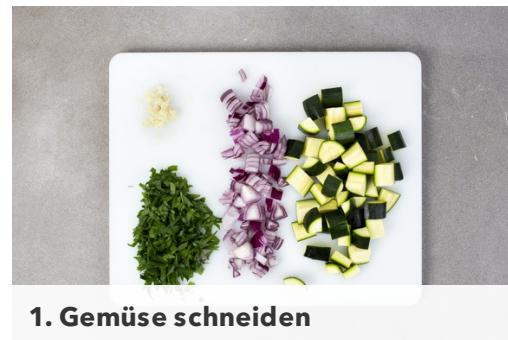
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

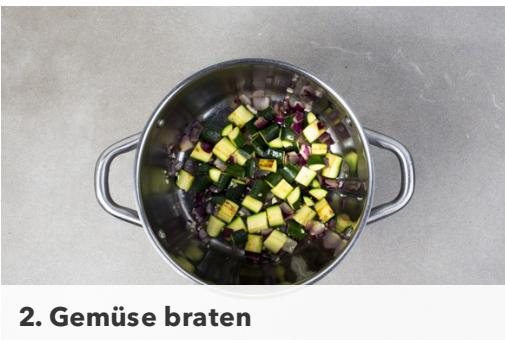
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 29.4g



Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und den **Knoblauch** dazugeben und 1Min. mitbraten.



Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 50ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **1/2 der Petersilie** in den Topf geben. Das **Ragout** mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Währenddessen 3-4EL Mehl auf einem großen Teller verteilen und mit der **restlichen Gewürzmischung nach Belieben** verrühren. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



Den **Käse** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun anbraten.



Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Fetakäse** auf dem **Gemüseragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** bestreuen. Mit den **Zitronenspalten** servieren.