

Gebratener Feta Käse

auf mediterranem Gemüseragout



20-30min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frische Petersilie
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Packungen Fetakäse⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 5-6EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

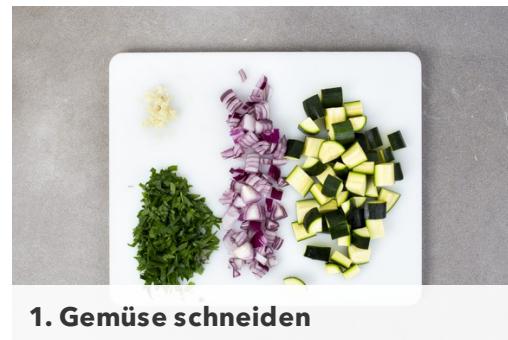
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

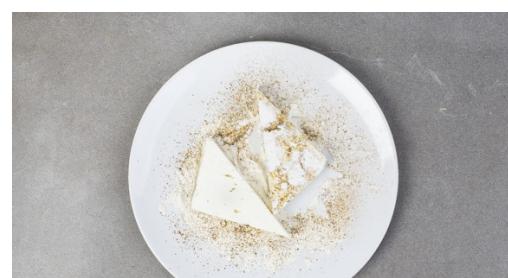
Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 37.1g, Eiweiß 28.9g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Käse mehlieren

Währenddessen 5-6EL Mehl auf einem großen Teller verteilen und mit der **restlichen Gewürzmischung nach Belieben** verrühren. Den **Feta** jeweils diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



2. Gemüse braten

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.



5. Käse braten

Den **Käse** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun anbraten.



3. Ragout kochen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 100ml 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.



6. Zitrone schneiden

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