



Feta gebacken in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



6 Portionen

Die nordafrikanische Gewürzmischung Za'atar mit Thymian, Sumach, Sesam und Salz ist ein wichtiger Bestandteil in der Haselnuss-Gewürz-Panade, durch die der gebackene Fetakäse seine knusprige Hülle erhält. Er passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 450g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g blanchierte Haselnusskerne³
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 300g Feta¹
- 500g Kirschtomaten
- 20g Dill & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

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

Energie 634kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 18.6g



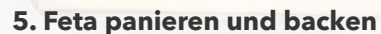
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einem Sieb die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



Die **Haselnüsse** fein hacken und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



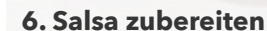
Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



Den **Feta** jeweils halbieren und von allen Seiten in den gewürzten **Haselnüssen** wenden, dabei die **Nüsse** etwas andrücken, damit sie am **Feta** haften. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8-12Min. im Ofen rösten.



Den **Reis** im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann das **Brühgewürz** hinzufügen und mit 900ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 14–17Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Dill** fein schneiden und unter den **Pilaw** mischen. Den **Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen **Feta** und der **Salsa** anrichten und servieren.