



Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



4 Portionen

Za'atar kommt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche und bezeichnet den Thymian, der die Grundlage der Gewürzmischung ist. Mit dazu gehören noch Sumach, Sesam und Salz. Durch die Haselnuss-Gewürz-Panade bekommt der gebackene Fetakäse eine knusprige Hülle und passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung.

- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 200g Feta¹
- 250g 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.

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

Energie 660kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 19.2g



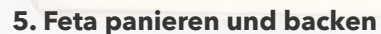
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einem Sieb die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



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



Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL 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 600ml 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**, 1 EL Olivenöl sowie je 1 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.