



Feta-Orangen-Päckchen vom Grill

dazu gemischtes Gemüse



ca. 30min



2 Portionen

Leckerer Feta wird mit Oliven und Orange in kleinen Päckchen gegart, sodass die wunderbaren Aromen nicht die leiseste Chance haben, zu entweichen. Dazu gibt es gegrilltes Gemüse, verfeinert mit einer griechischen Gewürzmischung und Zitrone. Perfekt: Wenn das Wetter mal wieder nicht mitmacht, kannst du auch alles ganz bequem auf dem Herd zubereiten!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 200g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Backofen
- Backblech und Backpapier (optional)
- Grillpfanne (optional)
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

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

Kochtipp

Wer die Päckchen im Ofen zubereitet, kann auch Backpapier statt Alufolie verwenden.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 20.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Grill vorbereiten oder den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zucchini** der Länge nach in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dicke Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren.



2. Gemüse würzen

4EL Olivenöl mit der **Zitronenschale**, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Süßkartoffeln**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** separat mit je ca. **½ der Marinade** vermengen.



3. Päckchen vorbereiten

Die **Oliven** grob hacken. Die **Orangenschale** mit einem scharfen Messer abschneiden, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** würfeln und mit den **Oliven** mischen. Den **Feta** jeweils auf ein ausreichend großes Stück Alufolie geben. Den **Oliven-Orangen-Mix** gleichmäßig darauf verteilen, mit je **½EL** Olivenöl beträufeln und die Alufolie zu **Päckchen** verschließen.



4. Päckchen garen

Die **Fetapäckchen** auf dem Grill oder im Ofen 10-15Min. garen. Die **Süßkartoffeln** 10-12Min. grillen. Zwischendurch wenden und ggf. etwas Alufolie unterlegen, wenn die **Süßkartoffeln** zu dunkel werden. **Tipp:** Für die Zubereitung im Ofen die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25Min. im Ofen backen.



5. Gemüse grillen

Die **Zucchini** bei mittlerer Hitze 6-8Min. auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne garen, dabei einmal wenden. Die **Zwiebeln** auf dem Grill oder in der Grillpfanne 5-6Min., die **Zitronen** mit den Schnittflächen nach unten 3-4Min. grillen, bis deutliche Röstspuren zu sehen sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Gemüse** mit etwas **Saft** aus den **gerösteten Zitronen** beträufeln und mit den **Fetapäckchen** servieren. **Tipp:** Wer mag, kann knuspriges Brot und z. B. einen Tomaten-Gurken-Salat dazu reichen.