



## Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



2 Personen

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.



## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen blanchierte Haselnuskerne<sup>15</sup>
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung<sup>11</sup>
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frische Petersilie & Dill

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 24.9g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einer Schüssel mit 1/4TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Die überschüssige Flüssigkeit in einem Sieb oder Geschirrtuch gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



### 2. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



### 3. Pilaw garen

Den **Reis** in einem 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 400ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



### 4. Nüsse würzen

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



### 5. Feta panieren und backen

Den **Feta** 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.



### 6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Dillspitzen** abzupfen, 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.