



Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten



30-40min



3-4 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
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 300g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frische Petersilie & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 694kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 22.7g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einer Schüssel mit 1/2TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Die überschüssige Flüssigkeit in einem Sieb oder Geschirrtuch gut auspressen. Die **Zwiebeln** 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 großen Topf mit 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 800ml 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.