



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.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 694kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 22.7g



1. Gemüse vorbereiten

A close-up shot of a person wearing a white chef's coat, using a small metal spoon to mix ingredients in a clear glass bowl. The bowl sits on a light-colored wooden surface. The person's hands are visible, and the background shows a brick wall.

4. Nüsse würzen

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



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.



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.



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.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 1 EL 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.