



Mexikanische Feta-Bowl mit Bohnen

und Brokkoli, dazu eingelegte Zwiebeln

20-30min 4 Portionen

Diese bunte Bowl ist nicht nur voller hübscher Farben, sondern überzeugt auch mit verführerischem Duft und noch verführerischerem Geschmack. Auf einem flockigen Reisbett tummeln sich ofengerösteter Brokkoli und eine nach Tex-Mex-Art gewürzte Bohnenpfanne mit Tomaten. Besonders lecker wird es dank des würzigen Fetas, den wir im Ofen herrlich cremig gebacken haben, und die knackig eingelegten Zwiebeln tun ihr Übriges. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 200g Feta ¹
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 30.2g



1

1. Zwiebel einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2EL hellen Essig mit 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



2

2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3

3. Brokkoli & Feta backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** vom holzigen Ende befreien und fein würfeln. Mit 4TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Den **Feta** jeweils halbieren und rundum mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen. Zum **Brokkoli** aufs Blech geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 12-15Min. backen.



4

4. Knoblauch anbraten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 4TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 30Sek. duftend anbraten.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen**, die **Tomaten**, die **restliche Gewürzmischung**, 2EL Ketchup und 100ml Wasser in die Pfanne geben und 4-5Min. köcheln lassen, bis alles warm ist. Die **Bohnenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit der **Bohnenpfanne** und dem **gerösteten Brokkoli** anrichten und mit dem **Feta** und den **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



6

6. Was mus, das mus

Du magst es cremig? Dann kannst du statt gebratener Bohnen auch ein fixes Bohnenpüree zubereiten. Dafür 1EL Butter unter die fertige Bohnenpfanne rühren und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem wahlweise groben oder feinen Mus zerstampfen.