



BBQ-Special: Fetapäckchen mit Orange

dazu gemischtes Grillgemüse



ca. 30min



3-4 Personen

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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Backofen
- Backblech und Backpapier (optional)
- Grillpfanne (optional)
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 541kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 37.4g, Eiweiß 16.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Grill vorbereiten oder den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** 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.



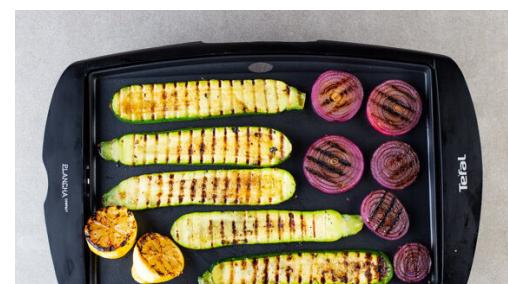
4. Päckchen garen

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. Für die Zubereitung im Ofen die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25Min. im Ofen backen.



2. Gemüse würzen

6EL Olivenöl mit der **Zitronenschale**, der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz verrühren. Die **Süßkartoffeln**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** separat mit je ca. **1/3 der Marinade** vermengen.



5. Gemüse grillen

Die **Zucchini** bei mittlerer Hitze 6-8Min. auf dem Grill oder in einer 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.



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 halbieren, auf je 1 ausreichend großes Stück Alufolie geben. Den **Oliven-Orangen-Mix** gleichmäßig darauf verteilen, mit je 1/2EL Olivenöl beträufeln und die Alufolie dicht verschließen.



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.