



Gegrillter Feta mit Guacamole

auf buntem Rucola-Gemüse mit Bohnen



ca. 30min



2 Portionen

Grillgemüse ist schon solo absolutes Soulfood: knackig, warm und lecker gewürzt kommt es dampfenden auf den Teller. Wenn dann noch gebackener Feta mit Limetten-Würzöl im Spiel ist, gibt es kaum etwas Besseres. Außer: besonders viel Feta für noch mehr Protein und Genuss! Angerichtet wird das Ganze mit herbem Rucola, schwarzen Bohnen und feincremiger Guacamole.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Feta ¹
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Guacamole
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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.

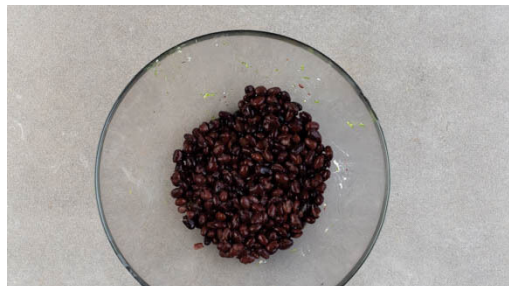
Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 56.9g, Kohlenhydrate 33.3g, Eiweiß 38.8g



1. Feta würzen

Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit der **Limettenschale** und 1EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Feta** in der Schüssel mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



4. Bohnen vorbereiten

1½ Dosen Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in der Schüssel mit dem **übrigen Würzöl** vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Bohnen** verwenden.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



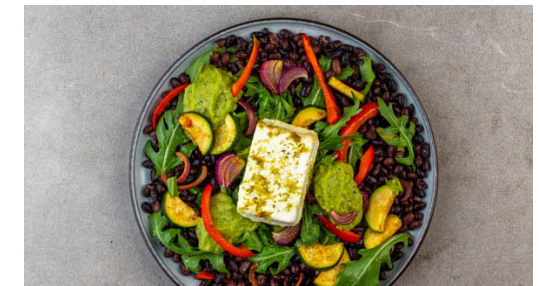
5. Guacamole verfeinern

Die **Limette** halbieren und auspressen, den **Limettensaft** unter die **Guacamole** rühren.



3. Gemüse & Feta grillen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **Feta** ebenfalls auf das Blech geben und alles 7-10Min. im Ofen grillen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und der **Feta** goldbraun ist. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Den **Rucola** auf Tellern anrichten und jeweils etwas **Guacamole**, **Bohnen** und **Gemüse** darauf verteilen. Den **Feta** auf dem **Gemüse** platzieren und servieren.