



Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten

⌚ 30-40min ⌂ 3 Portionen

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

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 150g Feta¹
- 250g Kirschtomaten
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 19.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einem Sieb die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten.



3. Pilaw garen

225g Reis im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann die **½ des Brühgewürzes** hinzufügen und mit 450ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 14-17Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



4. Nüsse würzen

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



5. Feta panieren und backen

Den **Feta** 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 je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Dill** 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.