



Fetakäse goldbraun gebraten

mit griechischem Gemüseragout



ca. 25min



2 Personen

Gebratener Fetakäse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse dort in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout aus Zucchini, Tomaten und Cannellinibohnen und zaubern mit diesem Low-Carb-Seelentröster den Sommer zurück auf den Tisch!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Tomate
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten.



3. Ragout kochen

Die **Tomate** grob würfeln und zum **Gemüse** in den Topf geben. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **1/2 der Petersilie** in den Topf geben. Das **Ragout** mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



4. Käse mehlieren

Währenddessen 3-4EL Mehl auf einem großen Teller verteilen und mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



5. Käse braten

In einer mittelgroßen Pfanne 3-4EL Olivenöl stark erhitzen und den **Käse** auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun anbraten.



6. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Den **Käse** mit dem **Gemüseragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Belieben über dem **Käse** und dem **Gemüseragout** auspressen.