



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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 200g Feta¹
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 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
- Küchenreibe
- Sieb

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

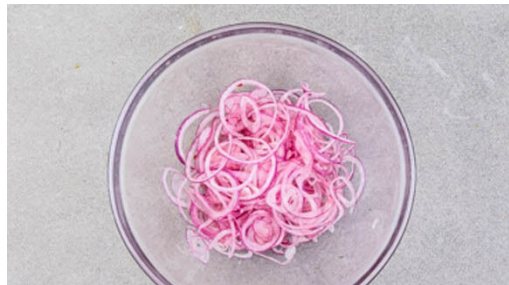
Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 28.5g,
Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 30.6g



1. Zwiebel einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 4EL hellen Essig mit 1EL Zucker und ½TL Salz verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



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. Dann die **Limettenschale** unterrühren.



5. Bohnen köcheln

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 30Sek. duftend anbraten. Die **Bohnen**, die **Tomaten**, die **½ des Korianders**, die **restliche Gewürzmischung**, **Limettensaft nach Geschmack**, 2EL Ketchup und 100ml Wasser dazugeben und 4-5Min. köcheln lassen, bis alles warm ist.



3. Brokkoli & Feta backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** vom holzigen Ende befreien und fein würfeln. Mit 2EL 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 2TL Olivenöl beträufeln und 12-15Min. backen.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit der **Bohnenpfanne**, dem **gerösteten Brokkoli** und dem **Feta** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** und den **eingelekten Zwiebeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.