

MARLEY SPOON



Feta-Gemüse-Sandwich

mit Bio-Sauerteigbaguette und Rucola



ca. 20min



4 Portionen

So schmeckt die perfekte Mittagspause: Im warmen Bio-Sauerteigbaguette treffen knackig gebratene Zuccinischeiben auf eine erfrischende, zitronige Fetacreme. Würziger Rucola setzt den perfekten Akzent. Ein blitzschnelles Sandwich und so lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Sauerteigbagues¹
- 200g Feta²
- 200g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Airfryer
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 21.8g

1

1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** einmal längs und einmal quer halbieren. Die **Zucchinistücke** der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.

2

2. Zucchini braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Zucchini** im heißen Öl 5-6Min. braten, bis die **Zucchini** goldbraun und gar sind. Die gegarte **Zucchini** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Brot** im Airfryer oder Ofen bei 180°C in 4-5Min. goldbraun aufbacken.

3

3. Fetacreme zubereiten

Den **Feta** und den **Knoblauch** mit 4EL Wasser, **2EL Zitronensaft** und **2TL Zitronenschale** pürieren und mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken. Das **Brot** horizontal halbieren. Die Schnittflächen mit der **Fetacreme** bestreichen. Mit der **Zucchini** und dem **Rucola** belegen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Das **Sandwich** schließen, quer halbieren und servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!