MARLEY SPOON

Feta-Gemüse-Bowl griechische Art

mit weißen Bohnen und Croûtons

ca. 35min 6 Portionen

In unserer vegetarischen Bowl tummeln sich heute bunte, mediterrane Zutaten, die nur darauf warten, von dir genossen zu werden. Ein frisch-würziger Salat aus Gurken, weißen Bohnen, Oliven und Kapern trifft geröstete Paprika, knusprige, selbst gemachte Croûtons und das Beste: cremig-weichen Feta direkt aus dem Ofen. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 3 Paprika
- 300g Feta [2]
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Pck. Kapern
- 2 Gurken
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Baguettebrötchen [1]
- 1 Baguettebrötchen [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf [3]
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 647kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 21.6g

1. Paprika vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **gelbe Paprika** jeweils achteln und entkernen, die **rote Paprika** jeweils entkernen und quer in ca. 0,5cm dicke Ringe schneiden. Beide auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einer Seite des Blechs etwas Platz lassen.

2. Feta einpacken

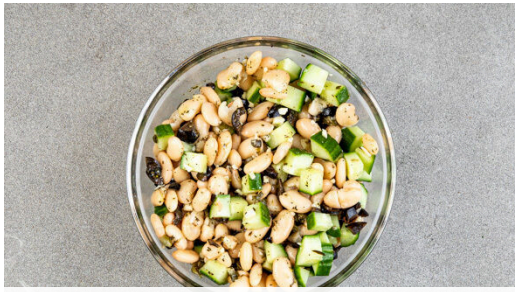
Den **Feta** jeweils quer halbieren und mittig auf ein Stück Backpapier legen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, die **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Pfeffer darüberstreuen. Das Backpapier zu einem Päckchen schließen, indem jeweils die zwei gegenüberliegenden Seiten zusammengefaltet und leicht eingerollt werden.

3. Feta & Paprika backen

Das **Fetapäckchen** zur **Paprika** auf das Blech geben und beides im Ofen 10–15Min. backen, bis die **Paprika** gar ist und der **Feta** weich wird. In den letzten 3–5Min. das **Fetapäckchen** öffnen, damit der **Feta** goldbraun wird.

4. Gemüse schneiden

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oliven** und die **Kapern** fein schneiden. Die **Gurken** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



5. Salat anmachen

Mit einem Schneebesen 4EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL Oregano**, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Bohnen**, den **Knoblauch**, die **Oliven**, die **Kapern** und die **Gurke** zugeben und gründlich unterheben.

6. Croûtons backen

Die **Brötchen** in 2–3cm große Stücke reißen, auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und im Ofen in 5–8Min. zu knusprigen **Croûtons** backen. Aus dem **Bohnensalat**, der **Paprika** und den **Croûtons** nach Belieben eine Bowl zusammenstellen, den **Feta** darauf anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**