MARLEY SPOON

Feta-Gemüse-Bowl griechische Art

mit weißen Bohnen und Croûtons

ca. 35min 3 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

- 1 Paprika
- 2 Paprika
- 100g Feta [2]
- 50g Feta [2]
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Kapern
- 1 Gurke
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Baguettebrötchen [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf [3]
- 1TL 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.

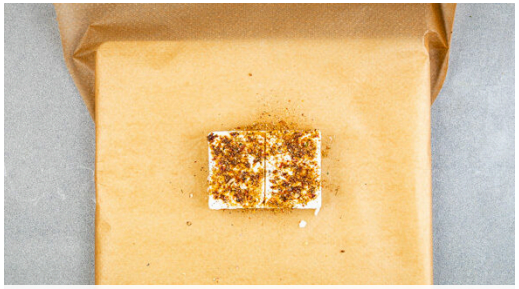
Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 607kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 20.2g

1. Paprika vorbereiten

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



2. Feta einpacken

Das **größere Fetastück** quer halbieren, dann **alle Fetastücke** mittig auf ein Stück Backpapier legen. Mit 1TL Olivenöl beträufeln, die **½ der Gewürzmischung** und 1 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 **Gurke** in ca. 2cm große Würfel schneiden.

5. Salat anmachen

Mit einem Schneebesen 2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Oregano**, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Bohnen**, den **Knoblauch**, die **Oliven**, die **Kapern** und die **Gurke** zugeben und gründlich unterheben.

6. Croûtons backen

Das **Brötchen** in 2–3cm große Stücke reißen, auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1TL 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**