MARLEY SPOON



Feta gebacken in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten

30-40min 6 Portionen

Die nordafrikanische Gewürzmischung Za’atar mit Thymian, Sumach, Sesam und Salz ist ein wichtiger Bestandteil in der Haselnuss-Gewürz-Panade, durch die der gebackene Fetakäse seine knusprige Hülle erhält. Er passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 450g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g blanchierte Haselnusskerne [3]
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 300g Feta [1]
- 500g Kirschtomaten
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

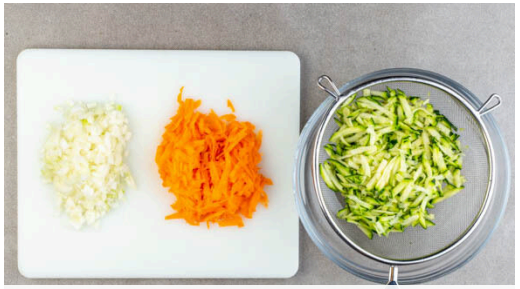
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Sesamsamen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse

Nährwertangaben pro Portion
Energie 634kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und in einem Sieb die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten.



3. Pilaw garen

Den **Reis** im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann das **Brühgewürz** hinzufügen und mit 900ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 14–17Min. garen und noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr nachziehen lassen.



4. Nüsse würzen

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



5. Feta panieren und backen

Den **Feta** jeweils halbieren und von allen Seiten in den gewürzten **Haselnüssen** wenden, dabei die **Nüsse** etwas andrücken, damit sie am **Feta** haften. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8–12Min. im Ofen rösten.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit den **Tomaten**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Dill** fein schneiden und unter den **Pilaw** mischen. Den **Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen **Feta** und der **Salsa** 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**