MARLEY SPOON



Gegrillter Feta mit Guacamole

auf buntem Rucola-Gemüse mit Bohnen

ca. 30min 2 Portionen

Grillgemüse ist schon solo absolutes Soulfood: knackig, warm und lecker gewürzt kommt es dampfenden auf den Teller. Wenn dann noch gebackener Feta mit Limetten-Würzöl im Spiel ist, gibt es kaum etwas Besseres. Außer: besonders viel Feta für noch mehr Protein und Genuss! Angerichtet wird das Ganze mit herbem Rucola, schwarzen Bohnen und feincremiger Guacamole.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Feta [1]
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Guacamole
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 829kcal, Fett 56.9g, Kohlenhydrate 33.3g, Eiweiß 38.8g



1. Feta würzen

Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit der **Limettenschale** und 1EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Feta** in der Schüssel mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



3. Gemüse & Feta grillen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **Feta** ebenfalls auf das Blech geben und alles 7–10Min. im Ofen grillen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und der **Feta** goldbraun ist. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



4. Bohnen vorbereiten

1½ Dosen Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in der Schüssel mit dem **übrigen Würzöl** vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Bohnen** verwenden.



5. Guacamole verfeinern

Die **Limette** halbieren und auspressen, den **Limettensaft** unter die **Guacamole** rühren.



6. Anrichten und servieren

Den **Rucola** auf Tellern anrichten und jeweils etwas **Guacamole**, **Bohnen** und **Gemüse** darauf verteilen. Den **Feta** auf dem **Gemüse** platzieren und servieren.