



Fetakäse goldbraun gebraten

mit griechischem Gemüseragout



ca. 25min



2 Personen

Gebratener Fetakäse ist ein klassisches Gericht in Griechenland und heißt dort „Saganaki“, also „kleines Pfännchen“. Traditionell wird der Käse dort in einer kleinen Pfanne mit zwei Henkeln gebraten und serviert. Wir kochen dazu ein leckeres Gemüseragout aus Zucchini, Tomaten und Cannellinibohnen und zaubern mit diesem Low-Carb-Seelentröster den Sommer zurück auf den Tisch!

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Tomate
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 200g Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 45.7g,
Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 32.3g



Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Währenddessen auf einem großen Teller 3-4EL Mehl mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Den **Käse** diagonal durchschneiden und in der **Mehlmischung** wenden, bis er rundum gleichmäßig bedeckt ist.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten.



In einer mittelgroßen Pfanne 3-4EL Olivenöl stark erhitzen und den **Käse** auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun anbraten.



Die **Tomate** grob würfeln und zum **Gemüse** in den Topf geben. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **1/2 der Petersilie** in den Topf geben. Das **Ragout** mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Die **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Den **Käse** mit dem **Gemüseragout** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Belieben über dem **Käse** und dem **Gemüseragout** auspressen.