



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. Ein echter Seelentröster!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Tomate
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 150g Feta ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 29.6g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse anbraten

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.



3. Ragout kochen

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.



4. Käse mehlieren

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.



5. Käse braten

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



6. Zitrone schneiden

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.