



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!

- 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

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

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

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

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



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.



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 2EL 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.