MARLEY SPOON

Gebackener Feta in Za'atar-Nuss-Panade

auf Kräuterreis-Pilaw mit Tomaten

ca. 25min 2 personen

Za'atar kommt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche und bezeichnet den Thymian, der die Grundlage der Gewürzmischung ist. Mit dazu gehören noch Sumach, Sesam und Salz. Durch die Haselnuss-Gewürz-Panade bekommt der gebackene Fetakäse eine knusprige Hülle und passt ganz hervorragend zum saftigen Reis-Pilaw mit Gemüse. Eine frische Tomatensalsa ist die perfekte aromatische Ergänzung.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 ui
- 200g basmatirijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g hazelnoten [15]
- 1 zakje za'atar kruidenmix [11]
- 100g feta [7]
- 250g cherrytomaten
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 746kcal, vet 37.9g, koolhydraten 79.4g, eiwit 19.0g

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** 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 mittelgroßen Topf mit 1EL 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 die **½ des Brühgewürzes** hinzufügen und mit 300ml heißem Wasser ablöschen. Den **Pilaw** abgedeckt bei niedriger Hitze 12–15Min. 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** 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**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Dillspitzen** abzupfen, 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.