



Leichter kochen,  
besser essen!



KW14  
2016

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Wie im wilden Westen: Rauchige Gemüsepfanne mit gebratenem Feta und lauwarmem Ebly-Salat

Bei diesem Gericht wird der Feta in goldbraun-knuspriger Panade zum Star Deiner Mahlzeit. Den Wilden Westen schmeckst Du dank des würzigen Raucharomas in der Gemüsepfanne – abgerundet wird das Ganze mit dem nussig-feinen Geschmack des Ebly-Salats. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Kirschtomaten



Gurke



gelbe Paprika



Feta



Ebly-Weizen



Rucola



Zwiebel



Basilikum



Panko-Mehl



Tomatenmark



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Ebly-Weizen 1)	125 g	250 g
Zwiebel	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Gurke	1	2
gelbe Paprika	1	1
Petersilie/Basilikum	10 g	20 g
Rucola	100 g	200 g
Panko-Mehl 1)	20 g	40 g
Feta 7)	200 g	400 g
Gewürzmischung „Rauchige Gemüsepfanne“ 15)	2 g	4 g
Tomatenmark	1 EL ☉	2 EL

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

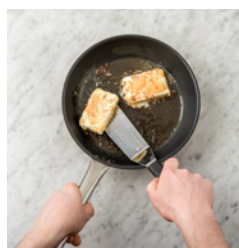
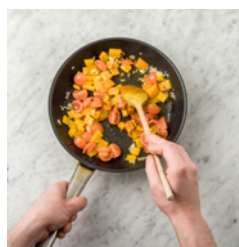
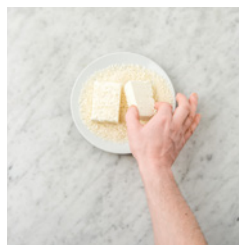
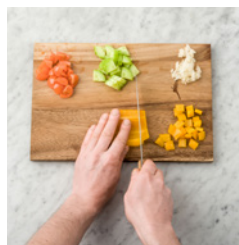
Kalorien: 826 kcal  
Kohlenhydrate: 75 g  
Fett: 45 g, Eiweiß: 31 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, (Balsamico-)Essig hell 12)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf, Sieb (2), große Pfanne (2)



**1** In einem großen Topf 600 ml **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen, **Ebly-Weizen** im Kochbeutel darin 10 Min. garen.

**2** **Zwiebel** schälen und würfeln. **Kirschtomaten** waschen und vierteln. **Gurke** waschen, Enden entfernen, schälen und klein schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in Stücke schneiden. **Petersilie** und **Basilikum** waschen, Blätter abzupfen und getrennt voneinander klein schneiden. **Rucola** in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und ein wenig zerkleinern.

**3** **Panko-Mehl** auf einem flachen Teller verteilen. Beide **Fetastücke** in einem Sieb abtropfen lassen und sorgfältig mit dem **Panko-Mehl** panieren.

**4** **Ebly-Weizen** aus dem Topf nehmen (Flüssigkeit noch nicht weggießen), abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. **Gurke**, **Basilikum** und **Rucola** zufügen (noch nicht unterheben).

**5** In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, nacheinander **Zwiebel**, **Kirschtomaten**, **Paprika** und **Gewürzmischung** zufügen und ca. 5 Min. unter Wenden garen. Bei Bedarf ca. 100 ml von der **Ebly-Gemüsebrühe** zufügen, dann 1 EL **Tomatenmark** zum Einkochen unterrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und ein wenig **Zucker** abschmecken. Herd auf die kleinste Stufe stellen und die **Gemüsepfanne** so warmhalten.

**6** In einer zweiten großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, panierten **Feta** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten.

**7** Nun den **Ebly-Salat** vermischen und mit 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**8** Gebratenen **Feta** mit der **Gemüsepfanne** auf Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreuen. **Ebly-Salat** dazu reichen und genießen!