

Rezept der Woche: Feta aus dem Ofen mit Blumenkohlreis

Zutaten (für 4 Portionen):

- 400g Feta
- 600g Blumenkohl
- 3 EL Walnüsse
- 1 Möhre
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- Olivenöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika



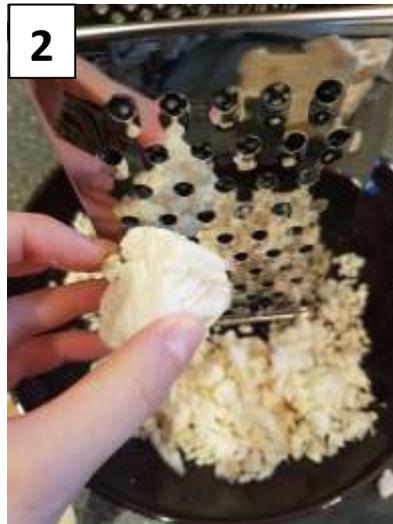
Material:

- Raspel
- Auflaufform
- Pfanne
- Sparschäler
- Messer
- Schneidebrett
- 2 Schüsseln



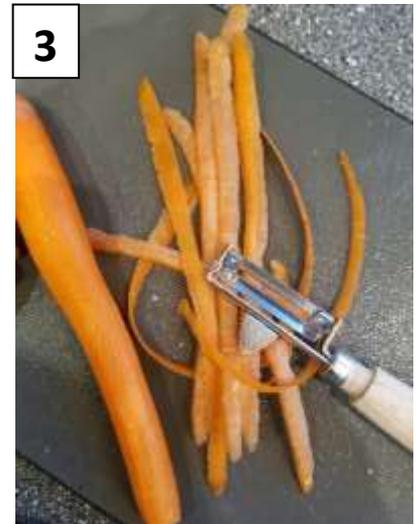
1

Ofen vorheizen, 180 Grad Umluft.
Blumenkohl waschen



2

Blumenkohl raspeln



3

Möhre schälen



4

Möhre raspeln



5

Walnüsse hacken



6

Nüsse zu der Möhre hinzufügen



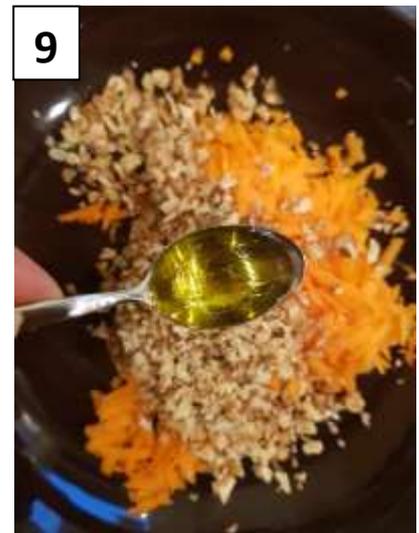
7

½ Zwiebel fein schneiden



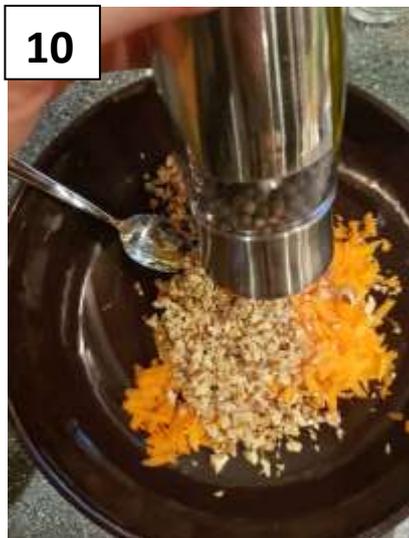
8

Die Hälfte der Zwiebel zu der Möhre hinzufügen



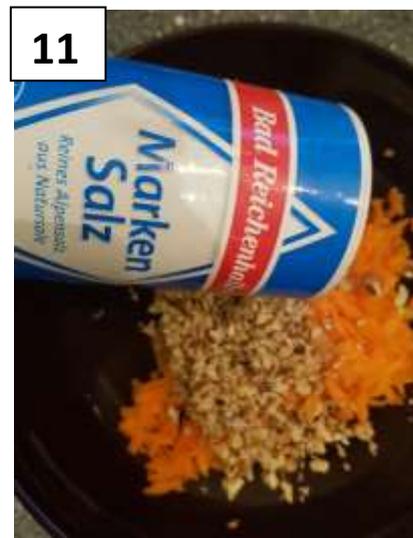
9

1 TL Olivenöl hinzufügen



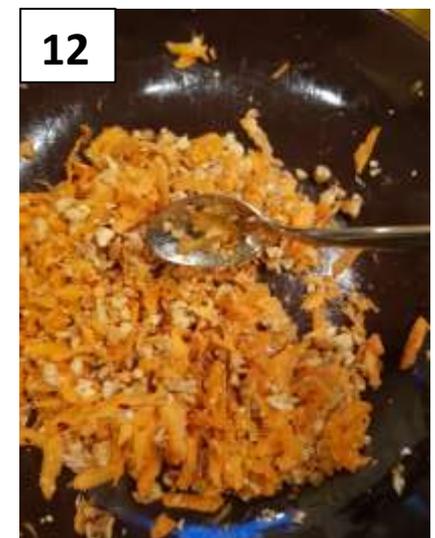
10

Pfeffern



11

Salzen



12

Alles vermischen



13

Feta in eine Auflaufform geben



14

Möhren-Nuss-Mischung auf dem Feta verteilen



15

Feta für 15 Minuten in den Ofen stellen (180 Grad)

16



1 TL Zitronensaft zum
Blumenkohl hinzufügen

17



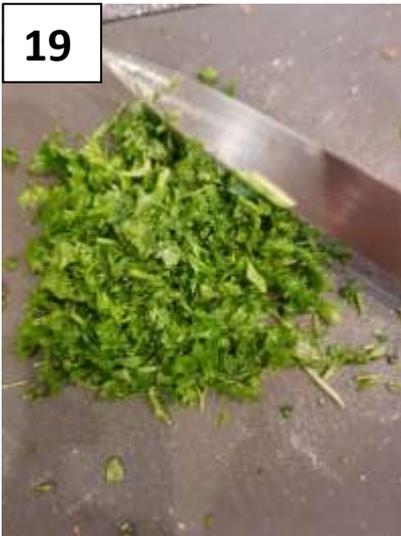
Restliche Zwiebeln +
Knoblauch in Olivenöl
anbraten

18



Blumenkohl hinzufügen
5 Minuten braten

19



Petersilie klein hacken

20



Mit Paprikapulver würzen

21



Pfeffern

22



Petersilie hinzufügen.
5 Minuten braten.



Wir wünschen einen guten Appetit! 😊