



# Inhalt

Rezeptübersicht	4
Vorwort	6
Feta - Gaumenfreude aus Griechenland	8
55 grandiose Schlemmerrezepte mit aromatischem Fetakäse	16
Suppen und Salate mit Feta	17
Fetaträume mit Fleisch und Fisch	45
Fetalicious Veggie	70
Der Baked-Feta-Schlemmerwahnsinn	99
Danksagung	126
Wer hat's gemacht	127
Impressum	128



# Griechische Gemüsesuppe mit Feta

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 373, Fett: 18,9 g, Kohlenhydrate: 32,7 g, Eiweiß: 15,0 g

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Olivenöl

250 g Gemüsezwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL doppelt konzentriertes

Tomatenmark

150 g Staudensellerie, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten

250 g Karotten, in kleine Würfel geschnitten

250 g Zucchini, in kleine Würfel geschnitten

400 g geschälte Tomaten, aus der Dose, grob zerkleinert

150 g Fenchel, in dünne Streifen

gehobelt oder geschnitten

250 g Lauch, in dünne Ringe geschnitten

250 g Süßkartoffel, in kleine Würfel geschnitten

2 TL Thymian, frisch oder getrocknet

1,25 l Gemüsebrühe

Saft von einer halben Bio-Zitrone

180 g Feta, gehackt

2 EL frische Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

In einem großen Suppentopf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Gemüsezwiebelwürfel glasig anbraten. Dann die gehackten Knoblauchzehen untermischen und kurz anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark untermischen und dieses kurz anrösten.

Danach das komplette Gemüse in den Topf geben und dieses kurz durchmischen. Nun noch den Thymian und die Gemüsebrühe zufügen und die Suppe für 8–9 Minuten kochen lassen.

Am Ende noch den Saft von der halben Zitrone zufügen und die Suppe in Schalen anrichten. Dort noch mit den Fetakrümeln und der frisch gehackten Petersilie bestreuen.

### TIPP:

*Sie mögen keinen Fenchel?  
Dann weglassen und von den anderen  
Gemüsesorten die Mengen erhöhen.*



## Süßkartoffel-Paprikasalat mit Feta

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 500, Fett: 26,0 g, Kohlenhydrate: 52,4 g, Eiweiß: 12,8 g

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

900 g Süßkartoffeln,  
in 1-2 cm große Würfel  
geschnitten  
400 g rote Spitzpaprika,  
in 2 cm große Stücke  
geschnitten  
2 EL Olivenöl  
200 g Feta, gehackt  
3 EL Basilikumblätter,  
in Streifen geschnitten

Für das Salatdressing:

2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft, frisch  
gepresst  
½ TL Thymian, frisch oder  
getrocknet  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffelwürfel und die Spitzpaprikastücke jeweils getrennt mit einem Esslöffel Olivenöl mischen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen und diese für insgesamt 30 Minuten im Ofen rösten.

Nach 20 Minuten Backzeit der Süßkartoffeln die Paprikastücke über den Süßkartoffelwürfeln verteilen und das Gemüse gemeinsam für die letzten 10 Minuten im Ofen backen.

Das geröstete Gemüse abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Salatdressing mit einem Schneebesen anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ofengemüse in eine große Salatschüssel füllen und das Dressing untermischen. Zum Schluss dann noch den gehackten Feta und die Basilikumblätter unterheben.

### TIPP:

Süßkartoffeln sind Ihnen zu mächtig oder schmecken nicht? Dann probieren Sie Blumenkohl und rösten Sie für den Salat Blumenkohlröschen und Spitzpaprika.



## Orient-Moussaka mit Feta

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 683, Fett: 46,7 g, Kohlenhydrate: 26,0 g, Eiweiß: 35,6 g

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,2 kg Auberginen, in Würfel geschnitten	400 g Kirschtomaten, geviertelt
4 EL Olivenöl	330 ml Kirschtomatensoße, aus der Flasche
180 g Feta, gehackt	2 EL doppelt konzentriertes Tomatenmark
	2 TL edelsüßes Paprikapulver
<i>Für die Hackfleischsoße:</i>	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	¼ TL gemahlener Zimt
85 g rote Zwiebel, gehackt	1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
400 g mageres Rinderhackfleisch (alternativ vegetarischer Hackersatz)	1 Msp. Chilipulver
1 rote Paprika, in Würfel geschnitten	50 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
1 orangene Paprika, in Würfel geschnitten	50 g Frischkäse
150 g Staudensellerie, geputzt, in kleine Würfel geschnitten	Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Auberginenstücke mit den 4 Esslöffeln Olivenöl mischen und die Stücke auf einem tiefen Backblech verteilen. Die Auberginenstücke für 25–30 Minuten im Backofen rösten.

In einem Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel für 2–3 Minuten glasig braten. Dann die Knoblauchwürfel zufügen und kurz anrösten. Danach das Hackfleisch in den Topf geben und dieses krümelig braten. Nun die Paprikawürfel und die Staudenselleriewürfel hinzufügen und alles zusammen für 2–3 Minuten rösten. Anschließend die Kirschtomaten, die Kirschtomatensoße, das Tomatenmark, die Gewürze und die Hühnerbrühe untermischen. Alles zusammen für 7–8 Minuten kochen lassen. Dann noch den Frischkäse unterrühren und die fertige Hacksoße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die gebackenen Auberginenwürfel in 3 Portionen aufteilen und ⅓ davon in eine Auflaufform füllen. Dann ⅓ von der Hackfleischsoße darüber verteilen. Danach wieder Auberginenwürfel und darauf Hackfleischsoße und so fortfahren, bis der Auflauf geschichtet ist und ganz oben der letzte Teil Hackfleischsoße verteilt ist. Darauf nun den gehackten Feta streuen und die würzige Moussaka für 25 Minuten in den heißen Backofen stellen.

### TIPP:

*Sie vermissen eine Beilage? Dann reichen Sie zum Orient-Moussaka doch den Blumenkohlreis von Seite 48 oder kochen Sie sich normalen Reis dazu. Dann reicht das Rezept für mehr Portionen/Personen.*



## Feta-Spitzpaprika aus dem Ofen

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 515, Fett: 36,5 g, Kohlenhydrate: 23,9 g, Eiweiß: 21,3 g

FETALICIOUS

Veggie

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für das Gemüsebett:

300 g Kirschtomaten,  
halbiert  
200 g Zucchini, ohne Kerne,  
in Stücke geschnitten  
150 g Fenchel, in dünne  
Scheiben geschnitten oder  
gehobelt  
80 g Kräuterfrischkäse  
Salz und Pfeffer

Für die Feta-Spitzpaprika:

400 g rote Spitzpaprika  
(4 mittelgroße Spitzpaprika)  
150 g Feta, längs in 4 lange  
Streifen geschnitten  
1 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Ofenschale mit dem Gemüse füllen. Den Kräuterfrischkäse in mehreren Klecksen auf dem Gemüse verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei den roten Spitzpaprika den Deckel mit Grün abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. In die nun leeren offenen Spitzpaprika die Fetastücke hineinstecken. Die gefüllten Spitzpaprika auf das Gemüsebett legen. Einen Esslöffel Olivenöl über der Ofenschale verteilen.

Dann die Ofenschale für 25 Minuten in den heißen Backofen stellen.

Anschließend die gefüllten Spitzpaprika aus der Ofenschale nehmen und das Ofengemüse durchrühren, damit sich der Frischkäse verteilt. Das cremige Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit den Feta-Spitzpaprika anrichten.

### TIPP:

Fenchel ist wunderbar aromatisch und hat einen ganz eigenen Geschmack. Falls nicht passend, dann einfach durch in Streifen geschnittene rote Zwiebeln ersetzen.



# Gebackene Feta-Fenchel-Tomaten-Linsenspaghetti

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 495, Fett: 20,7 g, Kohlenhydrate: 42,0 g, Eiweiß: 29,8 g

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Kirschtomaten  
250 g Fenchel, in dünne Streifen geschnitten oder gehobelt  
2 EL Olivenöl  
200 g Feta, in 4 Stücke zerteilt  
300 g Rote-Linsen-Spaghetti  
2 TL Oregano, frisch oder getrocknet  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Kirschtomaten und die Fenchelstreifen in eine Ofenform füllen und die beiden Esslöffel Olivenöl und Salz und Pfeffer untermischen. Dann die Fetastücke mit in die Ofenschale legen und das Gericht für 25 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Rote-Linsen-Spaghetti in Wasser nach Packungsangabe kochen und in einem Küchensieb abgießen.

Wenn das Feta-Ofengemüse soweit ist, dann dieses aus dem Backofen holen. Den Oregano über dem Gemüse verteilen und alles durchrühren, bis der Feta sich verteilt hat. Nun noch die vorgekochten Linsenspaghetti unterrühren und das Essen final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## TIPP:

*Sie mögen keine Nudeln aus Hülsenfrüchten? Dann verwenden Sie einfach die Nudeln, die Ihnen schmecken. Und wenn es hier am Fenchel hakt, dann passen alternativ auch sehr gut rote und gelbe Paprikastreifen ins Rezept.*

