




Mediterranes Pfannengemüse mit Portulak und gebackenem Fetakäse



Zutaten für vier Personen

- | | |
|---|------------------------|
| 3 Karotten | 400 g Fetakäse |
| 2 Zucchini | 2 Eier |
| 1 rote Spitzpaprika | 2 EL Mehl |
| 1 gelbe Spitzpaprika | Salz |
| ½ Bund Lauchzwiebeln | Pfeffer aus der Mühle |
| ½ Kopf Spitzkraut | natives Olivenöl extra |
| 1 Fenchelknolle | |
| 200 g Kirschtomaten | |
| 50 g getrocknete Tomaten | |
| 50 g getrocknete Oliven | |
|  1 Bund Portulak | |
| 1 E Sonnenblumenkerne | |
| 1 EL Kürbiskerne | |



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, in die warme Pfanne 2 bis 3 El Olivenöl geben und das Gemüse darin leicht anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer. Wenn das Gemüse bissfest ist, die getrockneten Tomaten, die Oliven und den Portulak unter das Gemüse mischen, nochmals würzen und zum Schluss die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne über das Pfannengemüse streuen.

Den Fetakäse in 8 gleiche Scheiben schneiden, die Eier verquirlen, den Käse in Mehl und Ei wenden und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun backen.

Mein Tipp

- Servieren Sie dazu Vollkornstangen.
- Natürlich können Sie für das Gericht auch anderes saisonales Gemüse verwenden.
- Variieren Sie das Gemüse geschmacklich mit Rosmarin, Thymian oder Chili.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.