

Gemüse-Feta-Pfännchen

Vorspeise und Beilage für 4 Personen

Vor- und

Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

Grillieren: ca. 15 Min.

Zutaten:

150 g Feta
2 EL Crème fraîche
4 Champignons gross
2 Frühlingszwiebeln
8 Cherrytomaten
Olivenöl zum Fetten
Salz, Pfeffer
2 TL Tomatenpesto

Zubereitung:

1. Feta in einer Schüssel zerbröseln und mit der Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Frühlingszwiebeln und Champignons fein schneiden, Tomaten vierteln. Alles mischen.
3. Aus Alufolie 4 kleine Pfännchen formen, mit Olivenöl auspinseln. Abwechselnd Feta und Gemüse einfüllen. Auf jede Portion ½ Teelöffel Tomatenpesto geben.
4. Etwa 15 Minuten auf dem Warmhalterost bei geschlossenem Deckel kochen.



Cassollette aux légumes et feta

Entrée ou accompagnement pour 4 personnes

Mise en place et préparation: env. 30 min.

Cuisson: env. 15 min.

Ingrédients:

150 g de feta
2 cs de crème fraîche
4 grands champignons
2 oignons nouveaux
8 tomates cerises
huile d'olive
sel, poivre
2 cc de pesto aux tomates

Préparation:

1. Emiettez le feta dans un récipient et mélangez-le à la crème fraîche. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Emincez finement les oignons nouveaux et les champignons, coupez les tomates en quartiers et mélangez le tout.
3. Formez 4 petites cassolettes en papier aluminium et badigeonnez-les d'huile d'olive. Remplissez-les en alternant les couches de feta et de légumes. Garnir chaque portion avec ½ cc de pesto aux tomates.
4. Cuire pendant env. 15 minutes sur la grille de mijotage, couvercle fermé.