



Gefüllter Feta

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
10minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Artischockenherzen	150 g
Oliven, grün	80 g
Knoblauchzehen	2 St.
Tomaten, getrocknet	75 g
Majoran, getrocknet	1 TL
Feta	400 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Alufolie

1. Artischockenherzen und Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven, getrocknete Tomaten und Artischockenherzen fein schneiden. Alles in einer Schüssel mit Majoran vermengen.

2. Feta abtropfen lassen und erst quer halbieren, dann in je 2 Scheiben schneiden. Die unteren Scheiben jeweils auf ein Stücke Alufolie setzen. Gemüse darauf verteilen und pfeffern. Obere Scheiben darauflegen, leicht andrücken. Folie darüber zu Päckchen verschließen und auf dem Grill ca. 15–20 Min. grillen, bis der Feta weich wird.

Guten Appetit

Tipp: Alternativ kannst du den Fetakäse auch im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g