



## Feta im Sesammantel mit Spinat und Kräuterreis

### Zutaten für 4 Personen:

600 g	Feta Käse
	Rosmarin & Thymian
100 g	gerösteter, weißer Sesam
1 kg	Frischer Blattspinat
100 g	Möhre
3 Stück	Tomaten
200 g	geschälte Tomaten
20 g	Ingwer
2 Eßl	Honig
	Olivenöl, Salz & Muskat, 1 Lorbeerblatt
200 g	Langkornreis
600 ml	heiße Gemüsebrühe
	Frische Kräuter nach Belieben (Blattpetersilie, Liebstöckel, Kerbel)

### Zubereitung:

- Die Kräuter zupfen, Blätter klein schneiden und zur Seite stellen.
- Die Stiele mit der Hälfte der Brühe aufmixen.
- Den Reis in einem Topf in etwas Öl andünsten. Salz und Lorbeerblatt dazu geben.
- Mit der zweiten Hälfte der Brühe ablöschen und unter Rühren köcheln lassen. .
- Kräuterbrühe nach und nach zugeben, bis der Reis gar ist und eine cremige Konsistenz hat.
- Geschnittene Kräuter am Ende der Garzeit unter den Reis geben.
- Spinat putzen & waschen
- Möhre fein würfeln, in einer Pfanne in etwas Öl anbraten.
- Ingwer und Honig dazu geben, leicht karamellisieren lassen
- Spinat hinzufügen. Mit Salz und Muskat würzen
- Tomate entkernen, Tomatenfleisch würfeln.
- Tomatenfleisch und geschälte Tomaten unter den Spinat mischen, vorsichtig unterheben. Kurz aufkochen lassen und noch einmal abschmecken. Tomatenwürfel dazu geben
- Feta-Käse in 12 Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl, geschnittenem Thymian und Rosmarin marinieren. In einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten
- Sesam auf einen Teller geben, Feta darauf legen und im Sesam wenden

Sie auch noch etwas frischen Parmesan und Butter unter den Reis heben und schmelzen lassen. Den Sesam können Sie auch gegen gehackte Nüsse austauschen oder zum Beispiel ein paar Oliven mit Öl und Abrieb einer Zitrone vermischen und über den warmen Feta Käse geben. Honig, Ingwer und frische Kräuter wirken verdauungsfördernd, entzündungshemmend und appetitanregend.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, gutes Gelingen und viel Freude mit dem Rezept.

Mit Kulinarischen Grüßen

Marcus Scherer, Leitung Küche des Israelitischen Krankenhauses in Hamburg