






## Meeresfrüchte mit Feta überbacken

 Leicht  20 min  2 Personen

### Zutaten

- 300 g Frutti die Mare-Mix, aufgetaut  
Art.-Nr. 83419 auf [www.deutschesee.de/shop](http://www.deutschesee.de/shop)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Packung Feta

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Die aufgetauten Meeresfrüchte abspülen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilie zupfen und grob hacken.

#### Schritt 02

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl kurz anschwitzen. Die Meeresfrüchte kurz mitschwitzen, die passierten Tomaten angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal kurz aufstoßen lassen – nicht wirklich kochen, da die Meeresfrüchte sonst hart werden – und direkt in eine ofenfeste Form umfüllen. Feta zerbröseln und über die Meeresfrüchte streuen. Die Form bei 200 °C Oberhitze im Ofen goldbraun gratinieren. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür