



## Fenchel-Karotten-Ofengemüse

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing



30-40min



3-4 Personen

Vegetarisches Essen vom Feinsten steht heute auf dem Speiseplan: Ein buntes Ofengemüse aus Fenchel, Karotten und Zwiebeln eröffnet optisch den Ring, dazu gibt es nahrhafte Linsen und ein aromatisch-cremiges Dressing aus Fetakäse, pikanter Peperoni und frischen Kräutern. Das macht satt, ist lecker und noch dazu Low Carb - guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 100g Fetakäse
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Peperoni
- 15g Estragon & Minze
- 2 Dosen Linsen
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 486kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 16.2g



**1. Gemüse schneiden**



**2. Gemüse rösten**



**3. Käse zerkrümeln**



**4. Linsen erwärmen**



**5. Dressing zubereiten**



**6. Anrichten und servieren**

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebelwürfel** mit 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Die **Linsen** mit 2-3EL Wasser zugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 5-10Min. erwärmen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, gelegentlich umrühren.

Die **1/2 des Käses** mit 2TL Honig, der **Zitronenschale**, **3-4EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Den **Estragon**, ca. **2/3 der Minze** und die **Peperoni nach Geschmack** untermischen.

Die **Linsen** mit **2TL Granatapfelsirup oder mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Linsen** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das **Ofengemüse** mit den **Linsen** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und der restlichen **Minze** garnieren und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.