



Fenchel-Karotten-Ofengemüse

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing



30-40min



2 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!

- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 150g Feta ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Peperoni
- 15g Estragon & Minze
- 1 Dose Linsen
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 681kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 24.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** beiseitelegen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden und die einzelnen Schichten voneinander trennen.



Die **Karotten**, den **Fenchel** und die getrennten **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar und an den Rändern knusprig braun ist, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Inzwischen **2/3 des Käses** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Käse** verwenden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen. Die **Estragon-** und die **Minzeblätter** abzupfen und separat grob schneiden.



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



Die **1/2 des zerkrümelten Käses** mit 1TL Honig, der **Zitronenschale, 1-2EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie je 1 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 **1TL Granatapfelsirup** oder **mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Ofengemüse** mit den **Linsen** anrichten, mit dem **restlichen zerkrümelten Käse** und der restlichen **Minze** garnieren und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.