



Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Süßkartoffeln, Fenchel, Paprika, Linsen und rote Zwiebeln werden im Ofen gebacken und mit aromatischer Kräutervinaigrette zu einem farnefrohen Salat vermengt. Dazu gibt es köstlich cremigen Feta, der mit einem leicht pikanten Oregano-Knoblauch-Topping bedeckt und in Folie gewickelt ebenfalls im Ofen gegart wird. Super simpel und super lecker!

- 1 Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 10g Petersilie & Oregano
- 100g Feta ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Alufolie
- Sieb

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 686kcal, Fett 42.0g,
Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 24.4g



1. Gemüse schneiden

4. Feta backen

Den **Feta** in **2 gleich große Stücke** schneiden und auf ein Stück Alufolie geben. Das **Topping** auf dem **Käse** verteilen, dann den Rand der Alufolie leicht hochfalten. Den **Feta** während der letzten 5-10Min. der Garzeit des **Gemüses** auf einem zweiten Backblech über dem **Gemüse** backen.



2. Gemüse rösten



5. Vinaigrette zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.
1EL Petersilie mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig
 und 1EL Wasser zu einer **Vinaigrette**
 verrühren und mit Salz und Pfeffer
 abschmecken.



3. Topping vorbereiten

6. Ofengemüse verfeinern

Die **restliche Petersilie** und ca. **⅔ der Vinaigrette** mit dem **Ofengemüse** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fetapäckchen** vorsichtig öffnen, den **Feta** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **restlichen Vinaigrette** beträufelt servieren.