



Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



4 Portionen

Süßkartoffeln, Fenchel, Paprika, Linsen und rote Zwiebeln werden im Ofen gebacken und mit aromatischer Kräutervinaigrette zu einem farbenfrohen 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!

- 2 Paprika
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 20g Petersilie & Oregano
- 200g Feta ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 46.2g, Eiweiß 24.2g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.



Den **Feta** in insgesamt **4 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.



Die **Paprika**, die **Süßkartoffeln**, den **Fenchel**, die **½ der Zwiebeln** und die **Linsen** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 2EL Olivenöl sowie ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und auf einer der unteren Schienen im Ofen 15-20Min. rösten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.
1EL Petersilie mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und
 1EL Wasser zu einer **Vinaigrette** verrühren
 und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, den **Peperonistreifen** und 2EL Olivenöl vermengen.



Die **restliche Petersilie** und ca. $\frac{2}{3}$ 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.