



RS Gebackenes Sommergemüse mit Feta

würzig-fein mit Oliven und Oregano



30-40min



2 Portionen

Im Sommer den Ofen anwerfen? Na klar, er nimmt dir zu jeder Jahreszeit die Arbeit ab! Heute gibt es einen aromatischen Gemüsemix mit Zucchini, Tomaten und Bohnen. Cremiger Feta, köstliche Oliven, frische Kräuter und Zitrone sorgen für Leichtigkeit und den kulinarischen Feinschliff, dazu gibt es knusprig geröstetes Vollkornbrötchen.

- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feta ²
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe

- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse
- Sieb

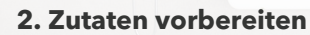
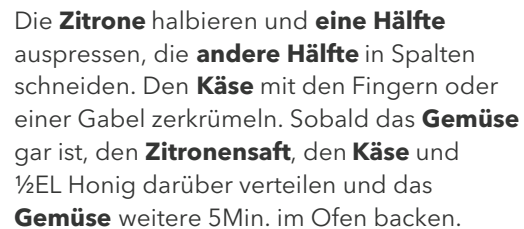
Kochtipp
Der Knoblauch kann auch fein gehackt und auf die gerösteten Brotscheiben verteilt werden.

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 552kcal, Fett 26.8g,
Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 24.3g

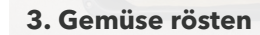


4. Zitrone vorbereiten

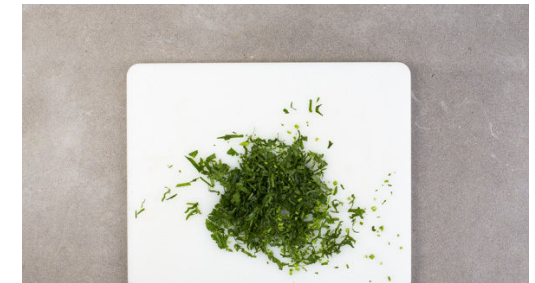


5. Brot aufbacken

Die **½ des Brötchens** in gleich dicke Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann die **Brotscheiben** mit etwas Olivenöl beträufeln und/oder das **gesamte Brötchen** verwenden. Das **Brot** im Ofen in 4-5Min. knusprig aufbacken. Inzwischen den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit den Schnittflächen die **gerösteten Brotscheiben** einreiben.



6. Petersilie hacken



Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.
Das **Feta-Oliven-Gemüse** auf Teller
verteilen und mit der **Petersilie** garnieren.
Mit dem **Brot** und den **Zitronenspalten**
servieren.