



RS Gebackenes Sommergemüse mit Feta

würzig-fein mit Oliven und Oregano



30-40min



4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 grüne Paprika
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie & Oregano
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Feta²
- 1 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

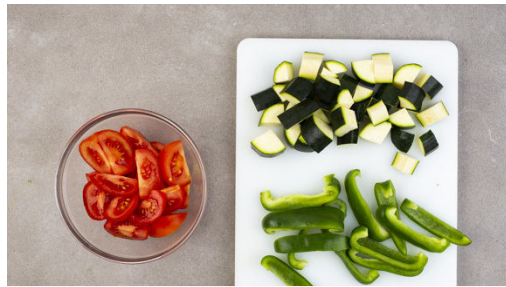
Der Knoblauch kann auch fein gehackt und auf die gerösteten Brotscheiben verteilt werden.

Allergene

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

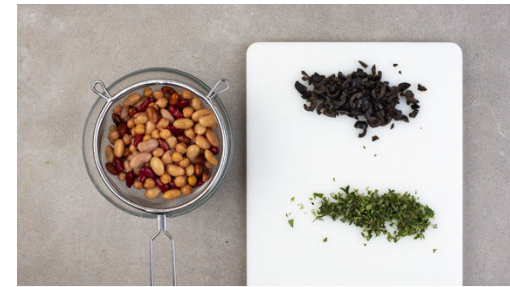
Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 40.3g, Eiweiß 19.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** der Länge nach vierteln, dann quer in 1-1,5cm breite Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und grob schneiden. Die **Oliven** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



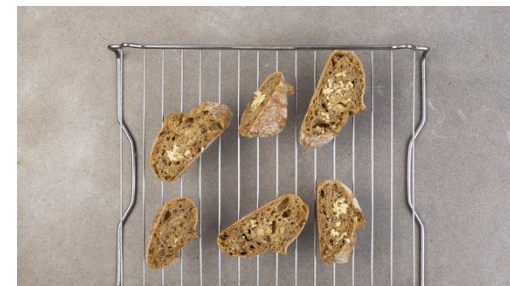
3. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Tomaten**, den **Oregano**, die **Oliven** und die **Bohnen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 2EL Olivenöl vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 25-35Min. im Ofen backen.



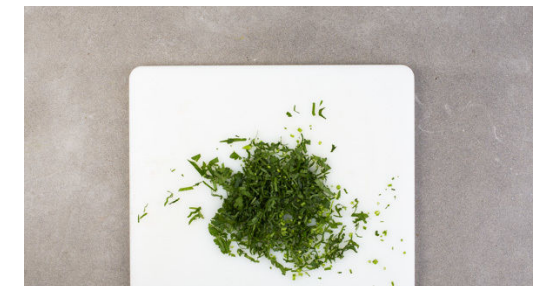
4. Zitrone vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Sobald das **Gemüse** gar ist, den **Zitronensaft**, den **Käse** und 1EL Honig darüber verteilen und das **Gemüse** weitere 5Min. im Ofen backen.



5. Brot aufbacken

Das **Brötchen** in gleich dicke Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann die **Brotscheiben** mit etwas Olivenöl beträufeln. 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.