



Mediterraner Linsen-Gemüse-Auflauf

Low Carb mit Feta und Oregano



ca. 50min



3-4 Personen

Es ist mal wieder an der Zeit, dich und deine Lieben mit einer umwerfenden Mahlzeit zu verwöhnen: Feine Zucchini, fruchtige Tomaten und leckere Linsen ergeben zusammen mit einer raffinierten Auberginen-Oliven-Sauce bereits die perfekte Basis für einen schmackhaften Auflauf. Obendrauf kommen frische Aubergine und etwas Feta – perfekt! Und das Beste daran: Da kaum Kochgeschirr verwendet wird, ist der Abwasch ruck, zuck erledigt!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher mediterrane
Auberginen-Oliven-Sauce
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 100g Feta ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Sieb
- Alufolie

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

Energie 497kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 37.1g, Eiweiß 17.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in eine Auflaufform geben, mit 2EL Olivenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer vermengen und mindestens 8Min. oder bis Schritt 4 rösten.



Die **Auberginen-Oliven-Sauce** mit den **Lin**sen, den **Tomaten**, dem **Knoblauch** und **2TL getrocknetem Oregano** in die Auflaufform geben und mit den **Zwiebeln** und den **Zucchini** vermengen.



Die **Auberginen** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



Die **Auberginenscheiben** gleichmäßig auf dem **Linsengemüse** verteilen, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Etwas **getrockneten Oregano** über die **Auberginen** streuen, mit Alufolie abdecken und ca. 15Min. backen.



Die **Linzen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die Alufolie nach ca. 15Min. entfernen, den **Feta** über den **Auflauf** streuen und nochmals ca. 15Min. oder bis zur gewünschten Bräunung backen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen und servieren.