



Fenchel-Karotten-Ofengemüse

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing



30-40min



2 Personen

Feine grüne Linsen sind hier die nahrhafte Begleitung zu einem aromatischen Ofengemüse aus Fenchel, Karotten und Zwiebeln. Ein cremiger Dip aus Fetakäse, pikanter Peperoni, frischen Kräutern und süßem Honig ist die perfekte Ergänzung. Guten Appetit!

- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 150g grüne Linsen
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Peperoni
- 15g frischer Estragon & Minze
- 1 Päckchen Honig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 25.7g,
Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 27.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann jede Hälfte in 4 Spalten schneiden und die einzelnen Schichten voneinander trennen.



4. Käse zerkrümeln

Inzwischen die **1/2 des Käses** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch den ganzen **Käse** verwenden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Estragon-** und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und separat grob schneiden.



2. Linsen kochen

Die **Linsen** in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 1L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und einmal aufkochen lassen, dann auf niedriger Hitze abgedeckt 25-30Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 des zerkrümelten Käses** mit dem **Honig**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft**, 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Den **Estragon**, ca. **2/3 der Minze** und nach Geschmack **Peperoni** untermischen.



3. Gemüse rösten

Die **Karotten**, den **Fenchel** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. backen, bis das **Gemüse** gar und an den Rändern knusprig braun ist, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Linsen würzen

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Ofengemüse** auf den **Linsen** anrichten und nach Geschmack mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem restlichen **Feta** und der restlichen **Minze** garniert servieren.