



Gebackenes Sommergemüse mit Feta

würzig-fein mit Oliven und Oregano



30-40min



2 Personen

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 Bio-Bohnenmix
- 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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 29.1g



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.



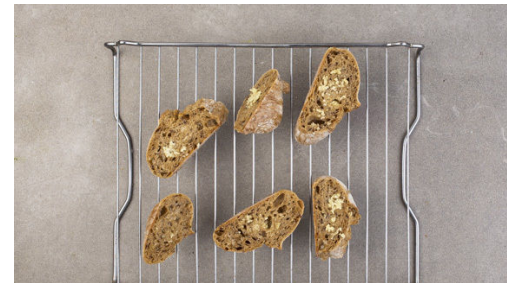
4. Zitrone vorbereiten

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 ½EL Honig darüber verteilen und das **Gemüse** weitere 5Min. im Ofen backen.



2. Zutaten vorbereiten

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



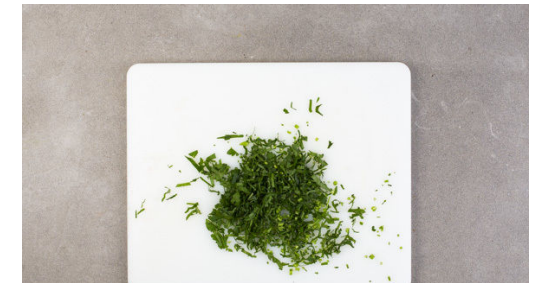
5. Brot aufbacken

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.



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 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 25-35Min. im Ofen backen.



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.