



Gebackener Feta mit Röstgemüse

in spritziger Zitronen-Vinaigrette



ca. 30min



3-4 Personen

Gebackener Feta ist schon etwas Feines, warm und leicht angeschmolzen kommt er mit intensivem Aroma aus dem Ofen ... mmmh! Das begleitende Potpourri aus geröstetem Gemüse mit einer frischen Würzsauce macht dieses Gericht zu einer vollwertigen Mahlzeit mit echtem Zitruskick.

Was du von uns bekommst

- 3 große Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 lila Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Feta ¹
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 14.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Karotten** auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen in 15-20Min. leicht knusprig rösten.



3. Würzsauce zubereiten

Ca. **2TL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. 4EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, den **Zitronenabrieb**, den **Knoblauch**, 1TL Zucker sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Feta backen

Den **Feta** in **insgesamt 8 gleich große Stücke** schneiden. Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten** und den **Feta** während der letzten 5Min. Backzeit zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitbacken.



5. Anrichten und servieren

Den gebackenen **Feta** mit dem **Ofengemüse** anrichten, nach Geschmack mit der **Würzsauce** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.



6. Gemütliches Gemüse

Wenn der Ofen schon mal heiß ist, bietet es sich dann nicht förmlich an, auch noch übriges Gemüse aus dem Kühlschrank mit kuschliger Wärme zu beglücken? Also hopp, hopp, immer hereinspaziert!