



Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



2 Portionen

Süßkartoffeln, Fenchel, Paprika, Linsen und rote Zwiebeln werden im Ofen gebacken und mit aromatischer Kräutervinaigrette zu einem farbenfrohen Salat vermengt. Dazu gibt es köstlich cremigen Feta, der mit einem leicht pikanten Oregano-Knoblauch-Topping bedeckt und in Folie gewickelt ebenfalls im Ofen gegart wird. Super simpel und super lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 10g Petersilie & Oregano
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Alufolie
- Sieb

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 686kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 24.4g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.



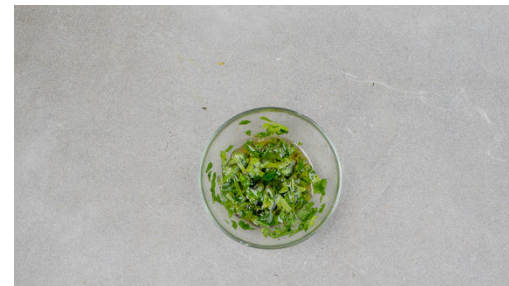
4. Feta backen

Den **Feta** in **2 gleich große Stücke** schneiden und auf ein Stück Alufolie geben. Das **Topping** auf dem **Käse** verteilen, dann den Rand der Alufolie leicht hochfalten. Den **Feta** während der letzten 5-10Min. der Garzeit des **Gemüses** auf einem zweiten Backblech über dem **Gemüse** backen.



2. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Süßkartoffeln**, den **Fenchel**, die **½ der Zwiebeln** und die **Linsen** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und auf einer der unteren Schienen im Ofen 15-20Min. rösten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



5. Vinaigrette zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. **1EL Petersilie** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1EL Wasser zu einer **Vinaigrette** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Topping vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, den **Peperonistreifen** und 1EL Olivenöl vermengen.



6. Ofengemüse verfeinern

Die **restliche Petersilie** und ca. **⅓ der Vinaigrette** mit dem **Ofengemüse** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fetapäckchen** vorsichtig öffnen, den **Feta** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **restlichen Vinaigrette** beträufelt servieren.