



Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Süßkartoffel, Fenchel, Paprika, Linsen und Zwiebeln werden im Ofen gebacken und mit einer aromatischen Kräutervinaigrette zu einem nahrhaften Salat vermengt. Dazu gibt es köstlich-cremigen Feta, der mit einem leicht pikanten Oregano-Knoblauch-Topping bedeckt und in Folie gewickelt ebenfalls im Ofen gar. Super lecker!

- 1 rote Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 20g frische Petersilie, Koriander & Oregano
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite
(12). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 732kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 25.9g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Paprika** halbieren, 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.



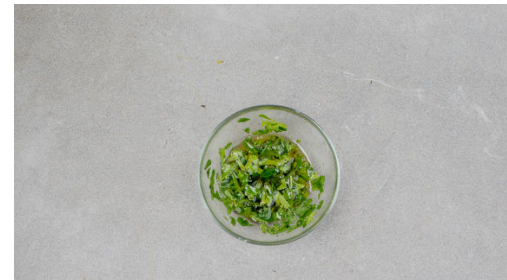
4. Feta backen

Den **Feta** in **2 gleich große Stücke** schneiden und auf ein Stück Alufolie geben. Das **Topping** auf dem **Käse** verteilen, dann die Ecken der Alufolie zusammenfalten. Das **Fetapäckchen** 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 **1/2 der Zwiebeln** und die **Linsen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und auf einer der unteren Schienen im Ofen 15-20Min. rösten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt und gar ist.



5. Vinaigrette zubereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. **Je 1EL der Kräuter** mit 1-2EL Olivenöl, **1-2EL Sherryessig** und 1EL Wasser zu einer **Vinaigrette** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Topping vorbereiten

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



6. Ofengemüse verfeinern

Die **restlichen Kräuter** und ca. **2/3 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.