



## Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



3-4 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!



## Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 20g frische Petersilie, Koriander & Oregano
- 2 Packungen Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Sherryessig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

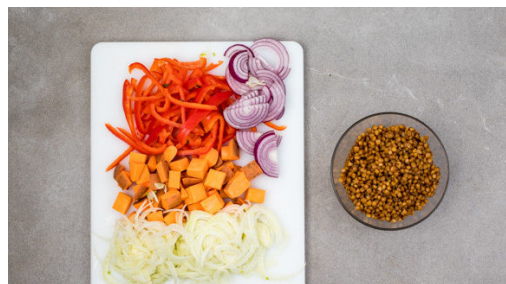
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 22.1g



### 1. Gemüse schneiden

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



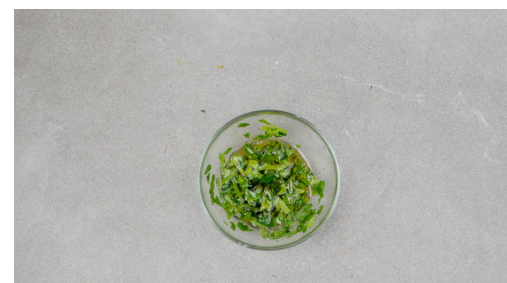
### 4. Feta backen

Den **Feta** in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden und auf ein Stück Alufolie geben. Das **Topping** auf dem **Käse** verteilen, dann die Ecken der Alufolie zusammenfallen. Das **Fetapäckchen** während der letzten 5-10Min. der Garzeit des **Gemüses** auf einem zweiten Backblech über dem **Gemüse** backen.



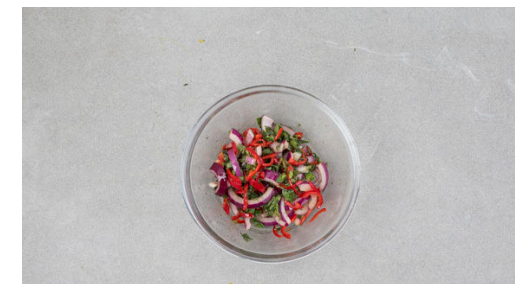
### 2. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Süßkartoffeln**, den **Fenchel**, die **1/2 der Zwiebeln** und die **Linsen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1-2EL 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 Essig 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 1-2EL 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.