



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 ⁷
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²

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.



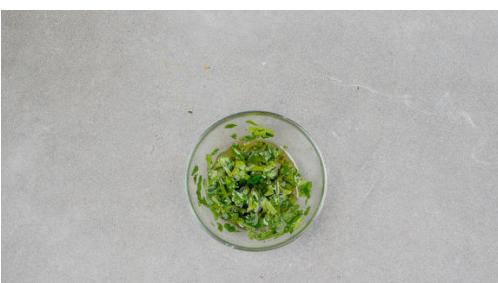
4. Feta backen

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 zusammenfalten. Das **Fetapäckchen** während der letzten 5-10Min. der Garzeit des **Gemüses** auf einem zweiten Backblech über dem **Gemüse** backen.



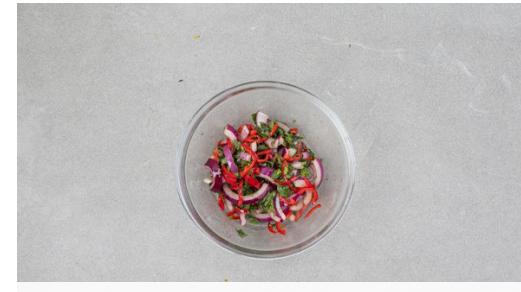
2. Gemüse rösten

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