



Ei auf Zucchini-Linsen-Gemüse

mit Fetasauce und Paprikasalat

🕒 30-40min



4 Portionen

Bevor wir einen Eiertanz aufführen, kommen hier unsere Darsteller: Süßkartoffeln, Linsen und Zucchini geben als pikant gewürztes Ofengemüse eine sehr solide Komparsenrolle für den Star dieser Show ab. Cremige Fetasauce und ein gelber Paprikasalat sorgen für die passende Unterstreichung des großen Auftritts. Und nun aufgepasst: Hier kommt das Ei, das mit seinem wachsweichen Gelb deinen Teller zum Leuchten bringt! Bravo!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Feta²
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 90ml Milch²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 542kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 23.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in 4 Spalten schneiden. Die **Tomaten** ebenfalls in 4 Spalten schneiden.



4. Linsen mitbacken

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nach 10-12Min. Backzeit das **Gemüse** mit den **Linsen** auf dem Backblech vermengen und die Position der Bleche tauschen. Das **Gemüse** weitere 8-10Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit der **Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen 10-12Min. backen.



3. Fetasauce zubereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden. Den **Feta** zerkleinern, in einem hohen Gefäß mit dem **Knoblauch**, 90ml Milch und 2TL hellem Essig cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie ca. 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl und 1EL hellen Essig mit 2TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Paprika** vierteln, entkernen, grob würfeln, und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Eier** längs halbieren. Das **Linsen-Gemüse** auf Teller verteilen und den **Paprikasalat** mit den **Eiern** darauf anrichten. Mit der **Fetasauce** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.