



Gebackener Feta mit Röstgemüse

in spritziger Zitronen-Vinaigrette



ca. 30min



2 Portionen

Gebackener Feta ist schon etwas Feines, warm und leicht angeschmolzen kommt er mit intensivem Aroma aus dem Ofen ... mmmh! Das begleitende Potpourri aus geröstetem Gemüse mit einer frischen Würzsauce macht dieses Gericht zu einer vollwertigen Mahlzeit mit echtem Zitruskick.

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 lila Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Feta ¹
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 750kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 16.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen in 15-20Min. leicht knusprig rösten.



3. Würzsauce zubereiten

Ca. **1TL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. 2EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, den **Zitronenabrieb**, den **Knoblauch**, ½TL Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Feta backen

Den **Feta** in **4 gleich große Stücke** schneiden. Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten** und den **Feta** während der letzten 5Min. Backzeit zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitbacken.



5. Anrichten und servieren

Den gebackenen **Feta** mit dem **Ofengemüse** anrichten, nach Geschmack mit der **Würzsauce** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.



6. Gemütliches Gemüse

Wenn der Ofen schon mal heiß ist, bietet es sich dann nicht förmlich an, auch noch übriges Gemüse aus dem Kühlschrank mit kuschliger Wärme zu beglücken? Also hopp, hopp, immer hereinspaziert!