



Fenchel-Karotten-Ofengemüse Low Carb

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing



30-40min



2 Portionen

Vegetarisches Essen vom Feinsten steht heute auf dem Speiseplan: Ein buntes Ofengemüse aus Fenchel, Karotten und Zwiebeln eröffnet optisch den Ring, dazu gibt es nahrhafte Linsen und ein aromatisch-cremiges Dressing aus Fetakäse, pikanter Peperoni und frischen Kräutern. Das macht satt, ist lecker und noch dazu Low Carb – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 100g Feta¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Peperoni
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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 613kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 20.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** beiseitelegen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden und die einzelnen Schichten voneinander trennen.



4. Linsen erwärmen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln und mit 1 Prise Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Die **Linsen** mit 1-2EL Wasser zugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 5-10Min. erwärmen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten**, den **Fenchel** und die getrennten **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar und an den Rändern knusprig braun ist, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Dressing zubereiten

Die **½ des Fetas** mit 1TL Honig, der **Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Die **Petersilie**, ca. **⅔ der Minze** und die **Peperoni** nach Geschmack untermischen.



3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen** mit **1TL Granatapfelsirup** oder **mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Ofengemüse** mit den **Linsen** anrichten, mit dem **übrigen Feta** und der **restlichen Minze** garnieren und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.