



Fenchel-Karotten-Ofengemüse Low Carb

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing



30-40min



4 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

- 3 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 200g Feta¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Peperoni
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 2TL 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 565kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 43.9g, Eiweiß 20.4g



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 **Zwiebeln** schälen, **eine Zwiebel** in Spalten schneiden und die einzelnen Schichten voneinander trennen, die **andere Zwiebel** fein würfeln.



4. Linsen erwärmen

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



2. Gemüse rösten

Die **Karotten**, den **Fenchel** und die getrennten **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL 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 2TL Honig, der **Zitronenschale**, **3-4EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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 **Schale der Zitronen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen** mit **2TL 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.