MARLEY SPOON



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 Feta [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Peperoni
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Dose Bio-Linsen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

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
Enthält: **Milch** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 606kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 44.5g, 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.



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.



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.



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.



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.



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen** mit 1TL Balsamicoessig 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.