MARLEY SPOON



Ei auf Zucchini-Linsen-Gemüse

mit Fetasauce und Paprikasalat

30-40min 3 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
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Feta [2]
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 60ml Milch [2]
- 1½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

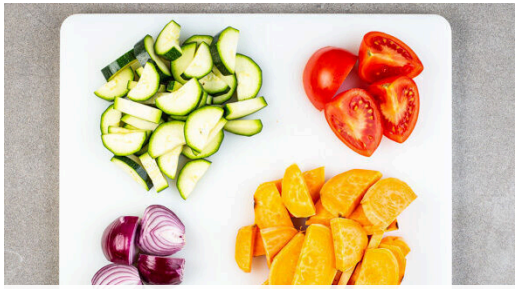
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 641kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 25.6g



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.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 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**, 60ml Milch und ½EL hellem Essig cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Linsen mitbacken

1½ DosenLinsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nach 10–12Min. Backzeit das **Gemüse** mit den **Linsen** vermengen und weitere 8–10Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



5. Eier kochen

3 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

½EL Olivenöl und ½EL hellen Essig mit 1½TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Paprika** vierteln, entkernen, grob würfeln und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Eier** halbieren. Das **Zucchini-Linsen-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Paprikasalat** mit den **Eiern** darauf anrichten. Mit der **Fetasauce** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**