



Fenchel-Karotten-Ofengemüse

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing



30-40min



3-4 Personen

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
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Peperoni
- 15g Estragon & Minze
- 2 Dosen Linsen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 452kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 42.8g, Eiweiß 16.1g



1. Gemüse schneiden



2. Gemüse rösten



3. Käse zerkrümeln



4. Linsen erwärmen



5. Dressing zubereiten



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebelwürfel** mit 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL 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.

Die **1/2 des Käses** mit 2EL Honig, der **Zitronenschale**, **3-4EL Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Den **Estragon**, ca. **2/3 der Minze** und die **Peperoni nach Geschmack** untermischen.

Die **Linsen** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das **Ofengemüse** mit den **Linsen** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und der restlichen **Minze** garnieren und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.