



Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Süßkartoffel, Fenchel, Paprika, Linsen und Zwiebeln werden im Ofen gebacken und mit einer aromatischen Kräutervinaigrette zu einem nahrhaften Salat vermengt. Dazu gibt es köstlich-cremigen Feta, der mit einem leicht pikanten Oregano-Knoblauch-Topping bedeckt und in Folie gewickelt ebenfalls im Ofen gegart wird. Super lecker!

- 1 rote Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 200g Fetakäse ⁷
- 20g Petersilie, Koriander & Oregano

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Alufolie
- Sieb

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

Energie 699kcal, Fett 40.9g,
Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 30.6g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.



Den **Feta** in **2 gleich große Stücke** schneiden und auf ein Stück Alufolie geben. Das **Topping** auf dem **Käse** verteilen, dann die Ecken der Alufolie zusammenfallen. Das **Fetapäckchen** während der letzten 5-10Min. der Garzeit des **Gemüses** auf einem zweiten Backblech über dem **Gemüse** backen.



Die **Paprika**, die **Süßkartoffeln**, den **Fenchel**, die **1/2 der Zwiebeln** und die **Linsen** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und auf einer der unteren Schienen im Ofen 15-20Min. rösten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **Je 1EL der Kräuter** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1EL Wasser zu einer **Vinaigrette** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, den **Peperonistreifen** und 1EL Olivenöl mischen.



Die **restlichen Kräuter** und ca. **2/3 der Vinaigrette** mit dem **Ofengemüse** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fetapäckchen** vorsichtig öffnen, den **Feta** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **restlichen Vinaigrette** beträufelt servieren.