



Oregano-Knoblauch-Feta an Linsensalat

mit buntem Ofengemüse



30-40min



3-4 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!

- 2 rote Paprika
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 400g 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 695kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 30.4g



1. Gemüse schneiden

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



4. Feta backen

Den **Feta** in insgesamt **4 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.



2. Gemüse rösten

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



5. Vinaigrette zubereiten

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.



3. Topping vorbereiten

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 1-2EL Olivenöl mischen.



6. Ofengemüse verfeinern

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.