

Ofengemüse mit Feta



Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Feta light
- 200 g Süßkartoffeln
- 2 EL Hummus
- 1 EL Rapsöl
- 2 Zehen Knoblauch

Gewürze:

½ TL Jod-Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Thymian, 1 Msp. Rosmarin, 1 Msp. Oregano



2 Portionen



ca. 40 Minuten

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2) Süßkartoffeln, Zwiebel und Möhren waschen, Kartoffeln und restliches Gemüse waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3) Gemüse und Kartoffeln in einer Schale mit 1 EL Rapsöl, ½ TL Jod-Salz, 2 Zehen Knoblauch, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Thymian, 1 Msp. Rosmarin und 1 Msp. Oregano würzen.
- 4) Feta mit ½ EL Rapsöl, ½ TL Jod-Salz und 1 Msp. Pfeffer würzen und in Alufolie einschlagen.
- 5) Gemüse und Feta auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und ca. 25-30 Minuten backen. Mit Hummus servieren.

Rezeptvariationen

Das Gemüse und die Gewürze können beliebig variiert werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Ofengemüse mit Feta



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	520,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	27,9 g 14,6 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	55,6 g 18 g
Protein	20,8 g
Ballaststoffe	11 g

