



# Feta mit Gemüse überbacken

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
👩‍🍳 20min



## Zutaten

für 2 Portionen

Feta	150 g
Frühlingszwiebeln	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Strauchtomaten	5 St.
Olivenöl	1 TL

## Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Feta in eine feuerfeste Form legen.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in schmale Streifen oder Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Stielansatz und Kerne sorgfältig entfernen.
3. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen und nach Belieben mit Pfeffer und frischen oder getrockneten Kräutern würzen.
4. Gemüse über den Feta geben und je nach gewünschter Konsistenz 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
5. Dieses Gericht ist unaufwändig, sättigt gut und lässt sich nach Belieben mit anderem Gemüse (Zucchini, Brokkoli) abwandeln. Ist auf der Arbeit ein Ofen oder eine Mikrowelle vorhanden, kann man es wunderbar vorbereiten und vor Ort garen. Ofenfeste Transportboxen gibt es im Handel.
6. Tipp:

Bei Divertikulose die Paprika am besten mit einem Sparschäler schälen und die Tomaten durch Übergießen mit heißem Wasser häuten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	311 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g