

Gebratenes Gemüse mit Feta-Kräuter-Topping

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min

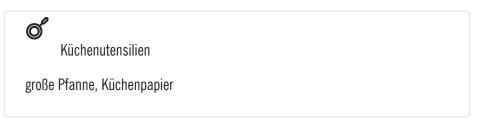




Zutaten

für 4 Portionen	
Zucchini	1 St.
Karotten	3 St.
Rote Bete, vorgegart	500 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Basilikum, frisch	20 g
Feta	200 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	1 EL
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



- 1. Zucchini waschen und Enden entfernen. Karotten waschen, schälen und Enden entfernen. Rote Bete abtropfen. Gemüse getrennt voneinander in dünne Scheiben hobeln.
- 2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Feta mit den Händen grob zerbröseln.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini im heißen Öl ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitelegen. Vorgang mit Karotten und Roter Bete wiederholen.
- 4. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca.
- 2 Min. glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und Zwiebeln in der Pfanne mit Kräutern und Feta vermengen.
- 5. Gebratenes Gemüse auf Tellern verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und Kräuter-Feta-Mischung darüberstreuen. Mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Rezept eignet sich super, um übriges Gemüse aus dem Kühlschrank zu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g