



Gebratenes Gemüse mit Feta-Kräuter-Topping

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



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	
Olivenöl	1 EL
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

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: Diese Rezept ist super, um übriges Gemüse aus dem Kühlschrank zu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 655 kcal

Kohlenhydrate 89 g

Eiweiß 22 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 23 g
