

# Lauwarmer Fetasalat

Zeit gesamt  
20min



Zubereitungszeit  
10min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Feta	300 g
Fleischtomaten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	4 St.
Olivenöl	8 EL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fetascheiben abtropfen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden.
2. Tomaten waschen, Enden entfernen und quer halbieren, sodass zwei Scheiben entstehen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln. Tomatenscheiben in die Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit halbierten Fetascheiben belegen. Darauf Frühlingszwiebeln und Knoblauchscheiben verteilen. Zum Schluss alles mit Olivenöl leicht beträufeln, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10 Min. in den Backofen geben.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Vollkornbrot oder ein [Quinoa-Salat](#).

Das Rezept ist vom DHB-Chefkoch Nils Walbrecht aus seinem eBook „Erfolg isst anders!“.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	373 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	29 g