



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.
Oliveöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fetzscheiben 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 Oliveöl bepinseln. Tomatenscheiben in die Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit halbierten Fetzscheiben belegen. Darauf Frühlingszwiebeln und Knoblauchscheiben verteilen. Zum Schluss alles mit Oliveöl 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 ist anders!“.

Nährwerte (pro Portion)

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