



Mediterranes Ofengemüse mit Feta überbacken

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
10minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Zucchini	2 St.
Spitzpaprika	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Feta	400 g
Blattspinat	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen und Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken.

2. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Gemüse und die Hälfte des Thymians und Knoblauchs mit 3 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen.

3. Gemüse auf ein Backblech legen. Feta trocken tupfen, über das Gemüse bröseln und alles ca. 20–25 Min. im Ofen backen.

4. Spinat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat mit restlichem Thymian und Knoblauch ca. 2 Min. dünsten, bis der Spinat zusammenfällt, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Mediterranes Ofengemüse mit Feta aus dem Ofen nehmen, mit Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g