



Schafskäsepäckchen

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Oliven, grün	80 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 Teelöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Feta	400 g

Zubereitung

Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel schälen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und beides in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und in Scheiben schneiden.

4 große Stücke Alufolie zweilagig zu Vierecken falten. Gemüse mittig darauf setzen und Oliven darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit 3 EL Öl beträufeln.

Feta abtropfen lassen. Jedes Stück erst quer halbieren und dann horizontal in 2 Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben auf jedes Gemüsepackchen legen, mit übrigem Oregano würzen und mit restlichem Öl beträufeln. Folie darüber fest verschließen und Packchen im Ofen ca. 20–30 Min. oder auf dem heißen Grill ca. 20 Min. garen. Anschließend etwas abkühlen lassen, vorsichtig auspacken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen grüner Salat und Pitabrote.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal		
Kohlenhydrate	12 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	16 g	Fette	34 g