



Schnelle Fetapäckchen

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	4 EL
Zimt	
Kreuzkümmel	
Oregano, getrocknet	1 TL
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	2 St.
Feta	500 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Backpapier

1. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Öl, Zimt, Kreuzkümmel und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Zwiebel halbieren und schälen. Paprikas waschen und Strunk und Kerne entfernen. Alles in dünne Ringe schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Fetastücke abtropfen lassen und jeweils vierteln.

3. Die Ränder von 4 Stück Backpapier ca. 8 cm breit umknicken, dann an den Ecken so zusammenziehen, dass daraus Päckchen entstehen. Gemüse darauf verteilen und mit Würzöl bepinseln. Feta daraufsetzen, erneut mit dem Öl bepinseln. Päckchen auf 2 Bleche setzen und im Backofen ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	467 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	34 g