

Vegetarischer Süßkartoffelauflauf mit Gemüse und Fetakäse



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Babyspinat	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Tomaten, gehackt	400 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Feta	200 g
Haselnusskerne, ganz	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit überlappenden Süßkartoffelscheiben auslegen. 2 EL Olivenöl darübergeben und mit Salz würzen. Süßkartoffelscheiben in den Ofen geben und ca. 20 Min. backen.
2. Inzwischen in einem Sieb Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Gehackte Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
4. Spinat-Tomatensauce über die Süßkartoffeln geben. Fetakäse über den Auflauf zerbröseln und im Ofen ca. 15 Min. backen. Inzwischen Haselnüsse grob hacken. Vegetarischen Süßkartoffelauflauf mit Gemüse und Fetakäse vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	498 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	25 g