

Ofengemüse-Auflauf mit Feta

Zutaten für die Ofengemüse-Variante (für 2 Personen):

- 2 rote Spitzpaprika
- 3 Möhren
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Brokkoli
- 400 g kleine Bio-Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Feta
- Salz
- Pfeffer
- italienische Kräuter

Paprika, Möhren und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben beziehungsweise Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gut abscrubben, trocknen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Kartoffeln und Gemüse bis auf den Brokkoli in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen. Feta in kleine Würfel schneiden, Brokkoliröschen und Feta zum Gemüse dazugeben und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für die Auflauf-Variante:

- 50 g Feta
- 1 Ei
- 200 ml Milch

Gemüse wie oben beschrieben vorbereiten. Den Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken. Ei aufschlagen und mit der Milch verquirlen. Den Feta mit der Eiermilch vermischen. Nach etwa 10 Minuten Backzeit über das Ofengemüse geben und weiterbacken, bis die Eiermilch fest geworden ist.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen