

Feta mit Gemüse überbacken

Zutaten (für 1 Personen):

- 150 g (aus Schafsmilch) Feta
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine gelbe Paprika
- 5 kleine Strauchtomaten
- 1 TL Olivenöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- nach Belieben: Kräuter

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Feta in eine feuerfeste Form legen.

Das Gemüse waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in schmale Streifen oder Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Stielansatz und Kerne sorgfältig entfernen. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen und nach Belieben mit Pfeffer und frischen oder getrockneten Kräutern würzen. Über den Feta geben und je nach gewünschter Konsistenz 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Dieses Gericht ist unaufwendig, sättigt gut und lässt sich nach Belieben mit anderem Gemüse (Zucchini, Peperoni, Brokkoli) abwandeln. Ist auf der Arbeit ein Ofen oder eine Mikrowelle vorhanden, kann man es wunderbar vorbereiten und vor Ort garen. Ofenfeste Transportboxen gibt es im Handel.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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