

Ofengemuse-Salat mit Bohnen

Zutaten (für 2 Personen):

- 6 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 150 g Zucchini
- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 EL weißer Balsamico
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 3 EL natives Olivenöl
- 1 Römersalatherz
- 130 g (aus der Dose) weiße Bohnen
- 100 g (45 % Fett i. Tr.) Feta
- 10 Blätter Basilikum
- 3 EL Wasser

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen, Blätter und Nadeln abzupfen und fein hacken.

Paprika vierteln, putzen, waschen und in etwa 3 cm groß schneiden. Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, längs halbieren und in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter und Öl in einer Schüssel verrühren, das Gemüse und die Pilze darin wenden und etwa 15 Minuten marinieren. Anschließend alles gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 15-20 Minuten garen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwa 30 Minuten lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen den Salat putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Feta zerkrumeln und mit kaltem Wasser in einem hohen Ruhrbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren.

Zum Servieren Salat und Bohnen mit dem Ofengemüse in einer Salatschüssel mischen, alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem Basilikum bestreuen und die Fetacreme dazu reichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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