

Mediterranes Ofengemüse mit Halloumi-Käse

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g junge Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 200 g Cherrytomaten
- 1 Fenchel
- 60 g Halloumi
- 40 g (entsteint) Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- italienische Kräuter

Kartoffeln gründlich waschen, gegebenenfalls halbieren. In kaltem Salzwasser auf den Herd stellen, aufkochen und in circa 20 Minuten garen. Abgießen.

Währenddessen den Backofen auf 180 Grad (Umluft vorheizen). Zwiebel abziehen und je nach Größe vierteln. Zucchini putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln und den Stielansatz entfernen. Fenchel halbieren, das Blattgrün entfernen und gründlich waschen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Halloumi würfeln.

Olivenöl mit Tomatenmark gut verrühren und mit Oliven, Gemüse, Halloumi und gekochten Kartoffeln vermengen. Alles kräftig mit Pfeffer und Kräutern würzen und in einer feuerfesten Form oder auf einem Backblech im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:

circa 369 kcal, 22 g Kohlenhydrate, 25 g Fett, 15 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- COPD (mit Untergewicht)
- Diabetes
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- Gastritis (ohne Zwiebel!)
- Gicht
- Hashimoto
- Metabolisches Syndrom
- Multiple Sklerose (entzündungshemmend)
- PCO-Syndrom
- Sodbrennen/Reflux (ohne Zwiebel!)
- Zöliakie (auf Glutenfrei-Kennzeichnung bei industriell verarbeiteten Zutaten achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin:

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