

BÖ Rezept des Monats
„Mediterranes Ofengemüse
mit Feta“
Juli 2023



Zutaten:

Melanzani (ca. 300 g), 1 Zucchini (ca. 180 g), 1 roter und 1 gelber Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 ½ EL Olivenöl, ½ TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, 2 Paradeiser, 1 Packung Feta, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Basilikumblätter, 2 Oreganozweige

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen und eine Auflaufform (ca. 22 x 15) auf der mittleren Schiene miterhitzen. Melanzani, Zucchini und Paprika putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer großen Schüssel 2 ½ EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver verrühren und das Gemüse untermischen. Die heiße Auflaufform mit dem Gemüse befüllen und ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Inzwischen die Paradeiser waschen, den Stielansatz entfernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Den Feta in der Hälfte auseinanderschneiden und beides nach den ersten 15 Minuten auf dem Gemüse verteilen. Alles im Ofen nochmals 15 Minuten bei 220 Grad Celsius garen. Zum Servieren Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen und das fertige Ofengemüse damit garnieren.

Tipp: Sehr gut schmeckt das Ofengemüse auch kalt gegessen mit einem Schuss Balsamico Essig! Ein chilliges Urlaubsfeeling bringen auch Salbeiblätter und Rosmarinzweige in wenig Fett kurz angebraten!

Reicht für 4 Personen als Beilage/p.P. 225 kcal/ 10 g Eiweiß/ 16 g Fett/ 9 g KH = ca. 1 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen