



Gebackener Feta mit Ofen-Gemüse und griechischen Bohnen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Oliven, schwarz	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	400 g
Schalotten	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	800 g
Öl	1 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, passiert	400 g
Wasser	100 ml
Zucker	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Oliven abtropfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einer Auflaufform Gemüse mit der Hälfte des Knoblauchs, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Feta zwischen das Gemüse legen, Thymian darauf verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Inzwischen Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen.
4. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte mit restlichem Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. rösten. Mit passierten Tomaten und Wasser ablöschen, aufkochen und Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern der Provence würzen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln.
5. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Kräuter entfernen. Gebackenen Feta mit Ofen-Gemüse auf Tellern verteilen und mit griechischen Bohnen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	676 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	31 g