



Lauwarmer Fetasalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Feta | 300 g |
| Fleischtomaten | 4 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Knoblauchzehen | 4 St. |
| Olivenöl | 8 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fetzscheiben abtropfen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden.
2. Tomaten waschen, Enden entfernen und quer halbieren, sodass zwei Scheiben entstehen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln. Tomatenscheiben in die Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit halbierten Fetzscheiben belegen. Darauf Frühlingszwiebeln und Knoblauchscheiben verteilen. Zum Schluss alles mit Olivenöl leicht beträufeln, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10 Min. in den Backofen geben.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Vollkornbrot oder ein [Quinoa-Salat](#).

Das Rezept ist vom DHB-Chefkoch Nils Walbrecht aus seinem eBook „Erfolg isst anders!“.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 373 kcal |
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 29 g |