Schafskäsepäckchen

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Oliven, grün	80 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Olivenöl	4 EL
Feta	400 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Alufolie

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel schälen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und beides in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und in Scheiben schneiden.

2. 4 große Stücke Alufolie zweilagig zu Vierecken falten. Gemüse mittig darauf setzten und Oliven darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit 3 EL Öl beträufeln. Feta abtropfen lassen. Jedes Stück erst quer halbieren und dann horizontal in 2 Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben auf jedes Gemüsepäckchen legen, mit übrigem Oregano würzen und mit restlichem Öl beträufeln.

3. Folie darüber fest verschließen und Päckchen im Ofen ca. 25–30 Min. oder auf dem heißen Grill ca. 20 Min. garen. Anschließend etwas abkühlen lassen, vorsichtig auspacken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Naan – Indisches Fladenbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	31 g