



# Schnelle Fetapäckchen

Zeit gesamt  
🕒 45min

Zubereitungszeit  
👨‍🍳 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Olivenöl            | 4 EL  |
| Zimt                |       |
| Kreuzkümmel         |       |
| Oregano, getrocknet | 1 TL  |
| Salz                |       |
| Zwiebeln, gelb      | 1 St. |
| Paprika, rot        | 1 St. |
| Paprika, gelb       | 1 St. |
| Zucchini            | 2 St. |
| Feta                | 500 g |
| Pfeffer, schwarz    |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Backpapier

1. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Öl, Zimt, Kreuzkümmel und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Paprikas waschen und Strunk und Kerne entfernen. Alles in dünne Ringe schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Fetastücke abtropfen lassen und jeweils vierteln.
3. Die Ränder von 4 Stück Backpapier ca. 8 cm breit umknicken, dann an den Ecken so zusammendrehen, dass daraus Päckchen entstehen. Gemüse darauf verteilen und mit Würzöl bepinseln. Feta daraufsetzen, erneut mit dem Öl bepinseln. Päckchen auf 2 Bleche setzen und im Backofen ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 467 kcal |
| Kohlenhydrate  | 22 g     |
| Eiweiß         | 21 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 34 g     |