

OFENGEMÜSE

lecker & bunt

Hier ein sommerliches
Ofengemüse!
Kann um Lachs ergänzt werden,
dann ist es noch reich an
wertvollen Omega-3-Fettsäuren



Zutaten (2 Portion)

- Zitronensaft
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 70 g Cherrytomaten
- 1 Süßkartoffel
- 100 g Feta
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- Wahlweise: 2 Lachsfilets

Zubereitung

- Backofen auf 180° Grad (Ober- / Unterhitze) vorheizen und Gemüse waschen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
- Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Anschließend Feta über das Gemüse bröseln.
- (wahlweise: Lachsfilets kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtupfen, auf ein zweites Blech legen und mit Zitronensaft, Rosmarin und ebenfalls etwas Salz und Pfeffer würzen.)
- (Alles zusammen) für 30 – 35 Minuten im Ofen garen.