

Ofen-Feta mit Schmorgemüse aus dem Thermomix



© Ofen-Feta mit Schmorgemüse - Rezepte mit Herz



35 Min.



leicht



4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für den Ofen-Feta:	
<input type="checkbox"/>	400 g	Feta
<input type="checkbox"/>	150 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
<input type="checkbox"/>	10 g + 1 EL	Olivenöl
<input type="checkbox"/>		nach Belieben 1 TL Pul Biber (Chiliflocken)
<input type="checkbox"/>		1 Zweig Rosmarin
<input type="checkbox"/>	Für das Schmorgemüse:	
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	2	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	25 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1	rote Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	1	gelbe Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	1	mittelgroße Zucchini (ca. 300 g)
<input type="checkbox"/>	4	Tomaten
<input type="checkbox"/>	1 EL	getrockneter Oregano
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Zucker

Zubereitung

1. Für den Ofen-Feta Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Feta, Joghurt und 10 g Öl in den Mixtopf geben und 7 Sek./Stufe 5 mixen. Masse in eine kleine flache Auflaufform (ca. 16 x 13 cm; 650 ml Inhalt) füllen. Nach Belieben mit Pul Biber bestreuen und mit Rosmarin belegen. Mit 1 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 20 Min. überbacken.
2. Inzwischen für das Schmorgemüse Zwiebel und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Öl dazugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
3. Währenddessen Paprika, Zucchini und Tomaten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse und Oregano in den Mixtopf zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 20 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe garen.
4. Ofen-Feta aus dem Ofen nehmen und 5-10 Min. ruhen lassen. Schmorgemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Ofen-Feta servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 450 kcal – 21 g E – 35 g F – 12 g KH