



Fenchel-Karotten-Ofengemüse

mit Linsen und Kräuter-Käse-Dressing

Feine grüne Linsen sind hier die nahrhafte Begleitung zu einem aromatischen Ofengemüse aus Fenchel, Karotten und Zwiebeln. Ein cremiger Dip aus Fetakäse, pikanter Peperoni, frischen Kräutern und süßem Honig ist die perfekte Ergänzung. Guten Appetit!



30-40Min.



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Honig
- 1 rote Peperoni
- 15g frischer Estragon & Minze
- 3 Karotten
- 200g grüne Linsen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 654.0kcal, Fett 27.4g, Eiweiß 28.0g, Kohlenhydrate 67.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in ca. 0,5-1 cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, jede Hälfte in 4 Spalten schneiden und die einzelnen Schichten voneinander trennen.



4. Käse zerkrümeln

Inzwischen die **1/2 des Käses** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch den ganzen **Käse** verwenden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Estragon-** und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und separat grob hacken.



2. Linsen kochen

Die **Linsen** in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 1L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und einmal aufkochen lassen, dann auf niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25-30Min. sanft köcheln, bis die **Linsen** gar sind.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 des zerkrümelten Käses** mit dem **Honig**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Den **Estragon**, ca. **2/3 der Minze** und nach Geschmack **Peperoni** untermischen.



3. Gemüse rösten

Die **Karotten**, den **Fenchel** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Ca. 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar und an den Rändern knusprig braun ist, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Linsen würzen

Die gegarten **Linsen** in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Ofengemüse** auf den **Linsen** anrichten und nach Geschmack **Dressing** darübergeben. Mit dem restlichen **Käse** und der restlichen **Minze** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)