

MARLEY SPOON



Gebackenes Sommergemüse

mit Feta, Oliven und Honig



30-40min



2 Personen

Im Sommer den Ofen anwerfen? Na klar, er nimmt dir zu jeder Jahreszeit die Arbeit ab! Heute gibt es einen aromatischen Gemüsemix mit gelber Zucchini, Tomaten und gemischten Bohnen. Cremiger Feta, köstliche Oliven, frische Kräuter und Zitrone sorgen für Leichtigkeit und den kulinarischen Feinschliff, dazu gibt es knuspriges Brot.

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 20g frische Petersilie, Thymian & Oregano
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Päckchen Honig
- 1 rustikales Baguettebrötchen¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitronenpresse
- Sieb

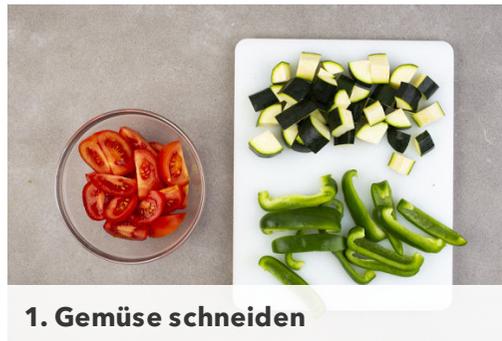
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 673.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 26.8g, Kohlenhydrate 69.7g



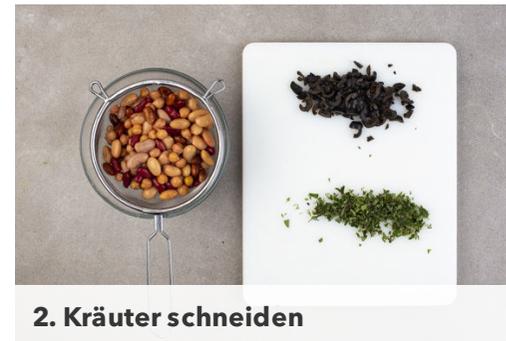
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** in 1-1,5cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und jede **Hälfte** vierteln.



4. Zitrone vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Sobald das **Gemüse** gar ist, den **Zitronensaft**, den **Käse** und den **Honig** darüber verteilen und das **Gemüse** weitere 5Min. im Ofen backen.



2. Kräuter schneiden

Die **Oreganoblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und ebenfalls grob schneiden. Die **Oliven** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



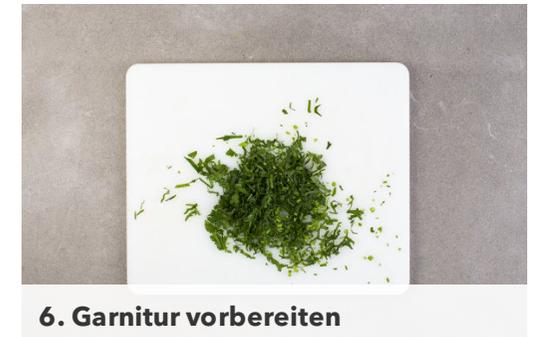
5. Brot aufbacken

Das **Brötchen** in **6 gleich dicke Scheiben** schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann etwas Olivenöl über die **Brote** träufeln. Das **Brot** im Ofen 3-5Min. aufbacken. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und die **Brotscheiben** mit den Schnittflächen einreiben. **Tipp:** Der **Knoblauch** kann auch fein gehackt und auf die **Brote** verteilt werden.



3. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Tomaten**, die **Kräuter**, die **Oliven** und die **Bohnen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Salz und Pfeffer sowie 1-2EL Olivenöl vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 25-35Min. im Ofen backen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Das **Feta-Oliven-Gemüse** auf Teller verteilen und mit der **Petersilie** garnieren. Mit dem **Brot** und den **Zitronenspalten** servieren.