

Ofengemüse mit Feta & Kräuterjoghurt



Einfaches Rezept



Für 2 Personen



Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes Mittags-
oder Abendessen

ZUTATEN

- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 2 kleine Karotten
- 200 g Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 120 g Feta

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
- 3 Auf einem Backblech verteilen und ca. 25 – 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
- 4 In der Zwischenzeit Joghurt mit Zitronensaft, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.
- 5 Das Ofengemüse anrichten, Feta darüber bröseln und mit dem Kräuterjoghurt servieren.



ALEXANDRAS TIPP

Schmeckt auch lauwarm hervorragend und eignet sich perfekt zum Vorbereiten für den nächsten Tag.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIO ALEXANDRA