

# Backofengemüse auf Schafskäse

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schafskäse
- 6 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten, rot + gelb
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 3EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Oregano, frisch oder getrocknet
- Thymian
- Basilikum, frisch oder getrocknet
- evtl. Cayennepfeffer



## Zubereitung :

- 1) Gemüsesorten putzen und grob würfeln.
- 2) Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und hacken.
- 3) Alle Gemüsesorten in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl vermengen. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und kräftig mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- 4) Anschließend den Feta in 4 Teile schneiden und in eine Auflaufform legen. Darauf die vorbereitete Gemüsemischung verteilen
- 5) Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen stellen und alles bei 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober-/Unterhitze) 30min backen.
- 6) Dazu schmeckt Reis oder einfach ein frisches Baguette.

*Diese Rezept passt zur vegetarischen Ernährung und in jedes Low Carb Konzept (dann natürlich ohne Beilage).  
Aber vor allem ist es einfach zuzubereiten und echt lecker.*

