

Ofen-Ratatouille UND FETA

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

- › je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- › 2 Zucchini
- › 1–2 Fenchelknollen (ca. 350 g)
- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 80 g schwarze Oliven
- › 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- › 2 EL Tomatenmark
- › 4 EL Olivenöl
- › Salz
- › Pfeffer
- › geräuchertes Paprikapulver
- › 200 g Feta
- › Alufolie

Pro Portion ca.
11 g KH
14 g E, 23 g F
320 kcal



1 Paprika, Zucchini und Fenchel waschen und putzen. Paprika in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Fenchel halbieren, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln von 1 Zweig abzupfen und hacken, den anderen Zweig in 4 Stücke schneiden.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Vorbereitetes Gemüse, gehackten Rosmarin und Oliven in einer Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mischen. Stückige Tomaten, Tomatenmark und 2 EL Öl verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatensoße unter das Gemüse mischen. Form mit Alufolie verschließen und das Gemüse im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.

3 Feta in 4 Stücke schneiden. Alufolie entfernen. Feta auf das Gemüse legen und mit jeweils 1 Rosmarinstück belegen. Käse mit 2 EL Öl beträufeln. Ratatouille offen im heißen Ofen ca. 20 Minuten zu Ende backen. Ratatouille vor dem Servieren mit grobem Pfeffer übermahlen.