

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
432 kcal

KOHLLENHYDRATE
24,7 g

FETT
21,3 g

EIWEISS
33,9 g

BALLASTSTOFFE
12,5 g

Gebackener Feta mit Paprika

Zubereitung (15 Min.)

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Käse aus der Verpackung nehmen.
2. Die Paprika, die Schalotten und die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden, zusammen mit dem Tomatenmark gleichmäßig vermengen.
3. Mit einer Prise Cayennepfeffer, etwas Kreuzkümmel und Thymian abschmecken.
4. Eine kleine Auflaufform mit dem Öl ausfetten und die Paprikamischung einfüllen. Den Feta darauf geben. Bei 180°C etwa 10 Minuten backen.
5. Mit Thymian und Basilikum garnieren.

Zutaten

150 g Feta 9 % Fett
2 Paprika, rot (ca. 310 g)
2 Schalotten (ca. 40 g)
1 Knoblauchzehe
2 geh. TL Tomatenmark
2 TL Olivenöl
Cayennepfeffer
Kreuzkümmel
Thymian, frisch
Basilikum, frisch