

SCHAFSKÄSE IM OFEN ÜBERBACKEN



Dieser **überbackene Schafskäse** versorgt den Körper mit ausreichend **Eiweiß** und **Nährstoffen**.

Gleichzeitig ist das Gericht **kohlenhydratarm** und verzichtet auf die klassischen Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln.

Du kannst das Ofengericht natürlich auch mit anderen Gemüsesorten variieren und als Beilage zu Fisch oder Fleisch verwenden.

Zutaten (für 1 Pers.)

- 125 g Feta-Schafskäse
- ca. 6 Cherry-Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 2 Pastinaken
- Salz, Pfeffer
- Oregano
- frischer Schnittlauch
- Olivenöl

Zubereitung:

- den Ofen auf 200 Grad vorheizen
- die Zwiebel klein schneiden
- die Tomaten abwaschen und vierteln
- die Paprika abwaschen und in kleinere Streifen schneiden
- das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen
- den Schafskäse in eine kleine Auflaufform legen
- das Gemüse darauf verteilen und den Oregano darüber geben
- für ca. 20 Minuten im Ofen backen
- anschließend mit frischem Schnittlauch bestreuen

