

REZEPT FETA-AUFLAUF



MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht



Zutaten:

200 g Fetakäse
1 Zwiebel
1 Paprikaschote
10-12 Cherrytomaten
1 Strang glatte Petersilie
Prise Salz
Prise Pfeffer
1 TL Paprikapulver
Ca. 50 ml extra natives Olivenöl
7 EL Wasser

Zubereitung:

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Fetakäse im ganzen Stück in eine Auflaufform legen.
3. Gemüse waschen, trocknen, würfeln und in die Auflaufform geben.
4. Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzugeben.
5. Olivenöl großzügig über die Zutaten verteilen und Wasser hinzugeben.
6. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 10-15 min backen.
7. Petersilie hacken und vor dem Servieren den Auflauf verzieren.

TIPP 1:

DU entscheidest, welche Gemüsesorten du verwendest und in welcher Menge. Je mehr Gemüse, desto mehr Ballaststoffe, Nährstoffe und Sättigungsgefühl 😊 .

TIPP 2:

Eignet sich gut zum Mitnehmen oder als vorgekochtes Gericht, um dich die Woche über damit zu versorgen.

TIPP 3:

Koche dir gern noch eine Beilage, wie Reis oder Dinkel dazu, um noch besser mit Nährstoffen versorgt zu sein. Die Zubereitung von Dinkel und Haferkörnern findest du ebenfalls in dem Modul NATÜRLICH ERNÄHRUNG - Rezepte.