

Rezept

Low Carb Ofengemüse mit Feta

Ein Rezept von Low Carb Ofengemüse mit Feta, am 28.06.2026

Zutaten

1 Rote Bete	1 Fenchel
2 EL Olivenöl	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Zwiebel	1 EL Rotweinessig
Kräutersalz	50 g Oliven (ohne Stein)
2 EL italienische TK-Kräuter	1 - 2 EL Sesamsamen
100 g Schafskäse	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 39 g F, 14 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen samt Blech auf 200° vorheizen. Die Rote Bete schälen, vierteln, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, in 1 cm dicke Spalten schneiden. Beides in separaten Schüsseln mit je ½ EL Olivenöl gründlich mischen.
2. Das heiße Backblech vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Backpapier auslegen. Darauf zunächst die Rote-Bete-Scheiben, darüber die Fenchelspalten verteilen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 30 - 35 Min. backen.
3. Inzwischen die Paprikaschote längs halbieren, putzen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und in dicke Spalten schneiden. Beides mit übrigem Olivenöl mischen, nach 5 Min. Backzeit aufs Blech geben und mitbacken.
4. Nach weiteren 10 Min. das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, alles mit Rotweinessig beträufeln und mit Kräutersalz würzen. Oliven, Kräuter und Sesam über dem Gemüse verteilen, den Feta darüberbröckeln. Blech wieder in den Ofen schieben und das Gemüse in den übrigen 15 - 20 Min. fertigbaken. Vor dem Servieren mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.