

Rezept

Ofen-Feta auf Kürbisgemüse

Ein Rezept von Ofen-Feta auf Kürbisgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Butternuss-Kürbis (ca. 1,2 kg)	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
750 g Tomaten	400 g Feta-Schafskäse
6 Zweige Thymian	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 36 g F, 20 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis längs halbieren und schälen, die Fasern und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.
2. In einer großen Schüssel 4 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer gut verrühren, die Kürbisstücke hineingeben und alles gut vermischen. Die Kürbismischung in einer Auflaufform (ca. 40 × 20 cm) gleichmäßig verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
3. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Tomatenspalten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta trocken tupfen und in vier gleich große Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abstreifen und hacken.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten darauf verteilen und vorsichtig untermischen. Den Feta daraufsetzen und mit dem Thymian bestreuen. Mit dem übrigen Öl (1 EL) beträufeln und im Ofen weitere 15 Min. backen. Herausnehmen und das Gemüse mit dem Feta auf Tellern anrichten.