

Rezept

Tomaten-Paprika-Gemüse mit Feta

Ein Rezept von Tomaten-Paprika-Gemüse mit Feta, am 15.12.2025

Zutaten

2	rote Spitzpaprika	500 g	bunte Kirschtomaten
1	große rote Zwiebel	1	Knoblauchzehe
4	schwarze Oliven (entsteint)	1/3 TL	getrockneter Oregano
3/4 TL	Zatar (oriental. Gewürzmischung)	1 TL	Aceto balsamico
2 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	200 g	Schafskäse (Feta; 9 % Fett)
1/4 Bund	Petersilie	2 Stängel	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 26 g F, 25 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Paprika waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften quer in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Oliven klein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in eine breite ofenfeste Form geben. Oregano, Zatar, Essig, 1 ½ EL Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen, alles gut mischen.
2. Den Schafskäse in zwei Stücke schneiden und nebeneinander mit etwas Abstand auf das Gemüse legen. Ein wenig Gemüse darüberlöffeln und mit dem übrigen Öl beträufeln. Das Gemüse im Backofen (Mitte) ca. 20-25 Min. garen, dabei das Gemüse rings um den Feta einmal vorsichtig durchrühren. Gegen Ende der Garzeit den Backofengrill dazuschalten und 3-5 Min. grillen, bis Gemüse und Feta leicht braun werden. Herausnehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Das Gemüse mit den Kräutern bestreut servieren.