

Ofengemüse mit Hirtenkäse

Zutaten | 4 Portionen

2-3	Zwiebeln
250 g	Kirschtomaten
2	Zucchini
1	rote Paprika
1	Grüne Paprika
1 Bund	grüner Spargel
200 g	Broccoli
2 Zweige	frische Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian, Basilikum
4 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
200 g	Hirtenkäse
	Bratschlauch oder Backpapier

Zubereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 60 Min.

- Zwiebeln abziehen, halbieren und in Würfel schneiden.
- Gemüse putzen, waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzapfen.
- Gemüse, Kräuter und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
- Bratschlauch auf ein Backblech legen, Gemüse Mischung in einen Bratschlauch füllen und den Hirtenkäse darüber zerbröseln.
- Den Bratschlauch an beiden Enden mit Küchengarnt zubinden und bei 180 °C im Backofen ca. 50 bis 60 Minuten garen.
- Bratschlauch aus dem Ofen nehmen und vorsichtig öffnen. Der austretende Dampf ist sehr heiß.

Tipp:

Gemüse je nach Region und Erntesaison einkaufen. Nach Geschmack das Gemüse mit frischem Knoblauch in den Bratschlauch geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
97 kcal	7,5 g	3,5 g	4,3 g	64 mg