



# Schafskäse aus dem Ofen auf Salat



## Zutaten

### Menge

1	Zwiebel
2	Tomaten
1	Zucchini
1	Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
1/2	Bio-Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Feta, je 200 g
1	Kopfsalat
1 TL	Senf
1 EL	Honig
4 Stiele	glatte Petersilie

Unser gebackener Schafskäse lässt sich auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Dafür gibst du einfach den Feta und die Gemüsemischung in eine Grillschale und lässt ihn für 10 bis 15 Minuten auf dem Grill bei indirekter Hitze backen.

## Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 1864 kJ, 445 kcal, 9,2 g Kohlenhydrate, 18,3 g Eiweiß, 37 g Fett, 36 mg Cholesterin, 12 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



## Zubereitung

Gebackener Schafskäse ist nicht nur in griechischen Restaurants ein echter Klassiker. Der Feta aus dem Ofen ist ein leckeres und schnelles Abendbrot, das sich auch super für alle Low Carb Fans eignet.

### Step 1:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Tomaten und die Zucchini ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit drei Esslöffeln Olivenöl und etwas Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Step 2:

Den Feta lässt du gegebenenfalls abtropfen. Dann legst du die Käsestücke in eine Auflaufform und verteilst die Gemüsemischung darüber.

### Step 3:

Den Schafskäse in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Er sollte etwas knusprig aber noch nicht zerlaufen sein.

### Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du den Salat waschen und zerpfücken. Für das Dressing das restliche Olivenöl, Senf, zwei Esslöffel Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

### Step 5:

Zum Schluss die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den fertig gebackenen Schafskäse mit der Petersilie bestreuen und den Salat mit dem Dressing vermischen. Beides zusammen anrichten.