

## Ofengemüse mit Feta – low carb & einfach lecker

### Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Zucchini
- 150 g Champignons
- 2 Paprika
- 200 g Mini-Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Feta



### Für die Marinade:

- 4 EL Olivenöl
- Rosmarin (1 Zweig)
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 30 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 40 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse. Schäle die Zwiebel und entkerne die Paprika. Schneide Tomaten, Paprika, Zwiebel und Zucchini in mundgerechte Stücke, halbiere die Champignons. Gib alles in eine große Schüssel.
2. Presse für die Marinade den Knoblauch in eine kleine Schale, hacke den Rosmarin klein und gib das Öl und Salz hinzu. Verrühre die Marinade und mische sie mit der Gemüsemischung.
3. Fülle das Gemüse in eine Auflaufform. Krümel den Feta darüber. Backe das Ofengemüse 30 Minuten im auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

