



Mediterranes Gemüse mit Feta - Creme - fraiche überbacken

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, gesund, herzhaft, einfach und schnell gemacht, lecker für jeden Tag

Zutaten

- Jeweils 2 rote, grüne und gelbe Paprikaschoten
- geputzt, entkernt in 2 cm großen Stücken
- 2 Zucchini, halbiert in Scheiben
- 4 reife Tomaten, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 2 Stangen Staudensellerie, in 2 cm großen Stücken
- 3 Stangen Frühlingslauch, geputzt, schräg in 3 cm langen Stücken
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt (Nach eigenem Geschmack)
- 3 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Lorbeerblatt
- 100 g Feta, gebröckelt
- 100 g Creme Fraiche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Lorbeerblatt

Zubereitungsart

Schritt1

Die bunten Paprikastücke mit dem Knoblauch und dem Staudensellerie in Olivenöl 2- 3 min. glasig anschwitzen.

Schritt2

Etwas Zeit versetzt, (Nach Gar Punkt) den Frühlingslauch und die Zucchini dazu geben.

Schritt3

Salzen, pfeffern und das Lorbeerblatt dazu geben.

Schritt4

Dann folgen die Tomatenwürfel, ca. 5 min. "bissfest" bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Schritt5

Das Lorbeerblatt wieder entfernen und alles in eine ausreichend große Auflaufform füllen.

Schritt6

Den Backofen auf höchste Stufe Oberhitze hochfahren.

Schritt7

Den Feta Käse zerbröckeln und mit Creme fraiche verrühren, über dem Gemüse verteilen. Für 10 min. auf der mittleren Schiene, appetitlich, goldbraun überbacken.

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** einfach und schnell, für jeden tag, sommerrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterranes-gemuese-mit-feta-creme-fraiche-ueberbacken/>