

Mediterranes Gemüse mit Feta

<u>Zutaten:</u>	1 Stück	Aubergine
	½ Stück	Zucchini
	1 Stück	Zwiebel (oder 2-3 Frühlingszwiebeln)
	1 Stück	Paprika
	3-4	Tomaten
	150 g	Feta (griechischer Schafskäse)
	1 Tasse	Gemüsebrühe
	3 EL	Olivenöl
	8-10 Blätter	Bärlauch (alternativ 1-2 Zehen Knoblauch)
		Salz, Pfeffer

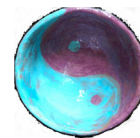
gesamt Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Zubereitung:

1. Auberginen, Zucchini, Zwiebel in Scheiben schneiden
2. Tomaten und Paprika würfeln
3. Schafskäse würfeln
4. Bärlauch (oder alternativ Knoblauch) kleinschneiden
5. Alles im Wechsel in eine Auflaufform einschichten
6. Mit Salz und Pfeffer würzen
7. Mit der Gemüsebrühe übergießen





8. Das Öl über den Auflauf geben
9. Für 40 Minuten bei 175 °C in den Ofen geben



Man kann es als eigenständiges Gericht servieren, dann reicht es für zwei bis drei Personen.

Dazu passt gut ein gebratenes Fischfilet und/oder Vollkornreis.

Alternativ passt auch Kartoffelpüree oder Süßkartoffelstampf sehr gut.

Ein leichtes gesundes Mittag- oder Abendessen besonders in der warmen Jahreszeit.

Gutes Verhältnis von Makronährstoffen (Fett, KH und Eiweiß). Hoher Anteil an sekundären Pflanzenstoffen.

Gluten- und Zuckergefrei (Achtung bei der Gemüsebrühe!).