

Abendessen

# Gebackener Schafskäse



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 443 kcal

Kohlenhydrate: 19 g

Proteine: 30 g

Fette: 25 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 2 mittelgroße Tomaten (ca. 240 g)
- 1/2 Zwiebel
- 1 Paprika (ca. 150 g, gelb oder rot)
- 2 Peperoni, eingelegt
- 5 ml Rapsöl
- 125 g Schafskäse, fettarm
- Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Wasche das Gemüse, halbiere die Zwiebel und schneide sie in feine Ringe. Paprika und Tomaten grob würfeln. Schneide beide Peperoni in Röllchen.
2. Gib das Gemüse in eine Schüssel. Füge Öl, Salz und Pfeffer dazu und vermenge alles gut.
3. Gib den Schafskäse in eine kleine Auflaufform. Verteile das Gemüse rundherum und gib Oregano drauf.
4. Stelle die Auflaufform für etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen.

**Tipp:** Das Rezept lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten einfach abwandeln, beispielsweise passt auch Wurzelgemüse, Zucchini und Brokkoli sehr gut!

