

2C Vegetarisch

Kürbis-Feta-Salat mit roter Zwiebel

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis und Feta in Würfel und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl besprenkeln und mit Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Ca. 20 Minuten im Ofen backen und regelmäßig umschöpfen. In den letzten fünf Minuten den Feta hinzufügen. Den Rucola auf einem Teller anrichten und Kürbiswürfel, Feta und rote Zwiebel darüber verteilen. Mit Balsamicoessig besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta
- [ ] 200 g Kürbis
- [ ] 30 g Rucola
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**433 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**36 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**17 g**