3

Backblech mit Süßkartoffel, Gambas und Feta

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Knoblauch fein schneiden, die rote Zwiebel in grobe Stücke, die Süßkartoffel in Würfel und den Brokkoli in Röschen schneiden. Süßkartoffel und rote Zwiebel in eine Schüssel geben und mit Öl, Paprikapulver, Thymian, Knoblauch sowie Pfeffer und Salz vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 12 Minuten im Ofen backen. Brokkoliröschen und Gambas hinzufügen, durchmischen und 10 Minuten im Ofen backen. Dann die Tomaten hinzufügen und den Feta darüber zerbröckeln. Noch einmal 5 Minuten im Grill-Modus backen.

Zutaten

- [ ] 200 g Süßkartoffel
- [ ] 150 g Gambas
- [ ] 150 g Feta
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 200 g Kirschtomaten
- [ ] ½ rote Zwiebel
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] 4 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Paprikapulver
- [ ] 2 TL Thymian

Nährwerte pro Person

Energie	**544 kcal**
Kohlenhydrate	**23 g**
Fett	**34 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**32 g**