SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 6:

HIER FINDET IHR EIN HERZHAFTES GEICHT, WELCHES SCHNELL UND EINFACH ZUM MITTAG- ODER ABENDESSEN ZUBEREITET WERDEN KANN. VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN UND GENIESSEN!

Ofengemüse mit Feta und Garnelen *(1 Portion/ 326 kcal – Gesamt ca. 5 Portionen)*

Zutaten:

- 250g (2 mittelgroße) Paprika
- 2 große Zucchini
- 300g Champignons
- 200g (2 große) Lauchzwiebeln oder Zwiebeln
- 200g Tomaten
- 200g Garnelen
- 200g Feta light
- Olivenöl
- Gewürze

Zubereitung:

- Gemüse grob schneiden und in einer Auflaufform verteilen
- Garnelen dazugeben
- Feta schneiden/ zerbröseln und über der Masse verteilen
- Olivenöl und Gewürze nach Wahl über der Masse verteilen und alles gut vermischen
- Auflaufform bei 200° Umluft für 30-40 Minuten in den Backofen (nach ca.15 Minuten umrühren)

Optional:

- Garnelen weglassen oder durch Hähnchen-/ Putenfleisch ersetzen
- Feta weglassen oder durch Hirtenkäse light oder Streukäse light ersetzen
- Brot, Kartoffeln oder Reis als Beilage dazu (Veränderung der Kalorienangabe)

Hinweis:

Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!

SFG BKS