

Ein-Blech-Kartoffeln mit Gemüse und Feta

Einkaufsliste:

Für 2-4 Personen:

Für das Blech:

600 g Kartoffeln

1 Süßkartoffel

2 rote Paprika

2 rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

200 g Feta

50 g Parmesan oder gemahlene Nüsse

100 ml Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

2 EL Paprikapulver

2 TL Salz

1 TL schwarzen Pfeffer

½ TL Currypulver

1 TL Thymian

1 EL Rosmarin

1 TL Oregano

1 Msp. Chili

Für die Bällchen:

100 g rote Linsen (getrocknet)

+ 100 g Haferflocken

(Oder für die Fleischversion 250 g Hackfleisch)

1 Zwiebel

1/2 rote Paprika

2 EL Senf

2 EL Tomatenmark

1 TL getr. Majoran

1 TL getr. Petersilie

1 EL Paprikapulver

1 TL Salz & Pfeffer

2 EL Olivenöl



So wird's gemacht:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln je nach Größe in etwa 2x2 cm dicke Stücke/Viertel oder Achtel schneiden. Olivenöl und Gewürze mischen. Die Hälfte der Mischung über die Kartoffeln geben, gut vermengen und die Kartoffeln im Backofen 15 Minuten backen.

Derweil das restliche Gemüse in Streifen bzw. Scheiben schneiden, die Zwiebeln achteln und den Knoblauch hacken. Den Feta in vier Stücke schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit der restlichen Olivenöl-Gewürzmischung gut vermengen, mit Parmesan bestreuen und nochmals verrühren. Den Feta dazugeben und leicht vermengen, sodass auch der Feta mariniert wird.

Für die Linsenbällchen die Linsen weich kochen, mit Haferflocken mischen und pürieren. Die Masse (oder das Fleisch) und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und nach eigenem Geschmack abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das Gemüse und den Feta auf das Blech geben und alles gut verteilen. Die Bällchen in Olivenöl wälzen und zum Schluss auf das Blech geben. Alles weitere 25-30 Minuten backen bis das Gemüse gar und alles gut geröstet ist.

Tipp: Die Masse für die Linsenbällchen kann auch vorbereitet werden, geformt und die Bällchen ungebacken eingefroren werden. So geht es noch schneller.