

Ofengemüse mit Schafskäse (oder Fischstäbchen)



Zutaten (für 1 Portion):

- 100g grüne Bohnen
- 50g rote Paprika
- 50g gelbe Paprika
- 150g Karotten
- 100g Blumenkohl
- 100g braune Champignons
- 1 EL Olivenöl (≅ 5 ml)
- 90g Schafskäse
- Alternativ: 5 oder 7 Fischstäbchen

Zeitaufwand:

- Schnibbeln: 15 Minuten
- Im Ofen: 20 Minuten

Zubereitung:

- 1) Ofen vorheizen auf 200°C Umluft / 220°C Ober- und Unterhitze.
- 2) Gemüse waschen und schnibbeln. Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
- 3) Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen, sowie mit Salz, Pfeffer und den gewünschten Kräutern würzen.
- 4) Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, Schafskäse darüber streuen und für 20 Minuten in den Ofen schieben.
- 5) Auf einem Teller anrichten.
- 6) Guten Appetit!

463 kcal	19,7g KH	23,9g E	27,9g F
----------	----------	---------	---------



Ofengemüse mit Schafskäse

5 Fischstäbchen	510 kcal	46,1g KH	30,5g E	18,3g F
7 Fischstäbchen	629 kcal	56,9g KH	38,5g E	23,1g F



Ofengemüse mit Fischstäbchen



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Grüne Bohnen (100g)	25	3,2g	2,4g	0,2g
Rote Paprika (50g)	21,5	3,2g	0,7g	0,3g
Gelbe Paprika (50g)	18,5	2,7g	0,6g	0,2g
Karotten (150g)	58,5	7,2g	1,2g	0,3g
Blumenkohl (100g)	28	2,3g	2,5g	0,3g
Braune Champignons (100g)	19	0,5g	3,0g	0,5g
Rapsöl (5ml)	41,1	0,0g	0,0g	4,6g
Schafskäse (90g)	251,1	0,6g	13,5g	21,6g
Total 1 Portion	462,7	19,7g	23,9g	27,9g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Ofengemüse und Rapsöl	211,7	19,1g	10,5g	6,3g
Fischstäbchen (5)	298	27,0g	20,0g	12,0g
Total 1 Portion	509,7	46,1g	30,5g	18,3g

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Ofengemüse und Rapsöl	211,7	19,1g	10,5g	6,3g
Fischstäbchen (7)	417,2	37,8g	28,0g	16,8g
Total 1 Portion	628,9	56,9g	38,5g	23,1g

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de