



## Ofenfeta mit Gemüse auf gerösteten Weißbrotscheiben



40 Min.



leicht



4 Personen



ohne Nüsse



zuckerfrei



Vegan

### Schritt 1

Das Backrohr auf 200°C Heißluft vorheizen.

### Schritt 2

Paprika und Cherrytomaten waschen. Paprika abkappen, den Strunk entfernen und in gleich große Ecken schneiden. Die rote Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander teilen.

### Schritt 3

Den Feta in eine große ofenfeste Schmorform geben. Cherrytomaten, Zwiebeln und Paprika dazu geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver ([Empfehlung: clever Paprika Edelsüß](#)). [Öffnet eine externe URL in einem neuen Fenster](#). Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20 Minuten backen, bis der Feta an den Enden goldbraun ist.

### Schritt 4

Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Darin das Weißbrot beidseitig knusprig braten und beiseitestellen. Dann die Sonnenblumenkerne in Öl kurz bei mittlerer Hitze rösten.

### Schritt 5

Den Ofenfeta auf die knusprigen Weißbrotscheiben streichen und mit Gemüse, Sonnenblumenkernen, Basilikum und Sprossen belegen.

## Zutaten

### Für den Ofenfeta

- ♥ 2 Stück rote Paprika
- ♥ 200 g Cherrytomaten
- ♥ 1 Stück rote Zwiebel
- ♥ 500 g Feta
- ♥ 50 ml Olivenöl
- ♥ 1 Teelöffel Paprikapulver
- ♥ 0.5 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ♥ Salz, Pfeffer

### Außerdem

- ♥ 50 ml Olivenöl
- ♥ 4 Scheibe Weißbrot dick
- ♥ 20 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- ♥ 20 g frisches Basilikum
- ♥ frische Sprossen



**ADEG Kochtipp**

Wer kein Feta-Fan ist, kann auch andere milde Weichkäsesorten verwenden.