



Frikadellen mit Ratatouille Gemüse vom Blech

Zutaten

- 70 g Fetakäse
- 2 EL Wasser
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 200 g Zucchini
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 200 g Tomaten
- 50 g rote Zwiebeln
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Fetakäse gut abtropfen lassen und in 6 etwa gleich große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel Wasser und THOMY Reines Sonnenblumenöl mit MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln verrühren.
3. Davon 2 TL abnehmen und damit in einer weiteren Schüssel Hackfleisch und Pfeffer zu einer homogenen Masse kneten. Daraus mit angefeuchteten Händen 6 Frikadellen formen, in deren Mitte jeweils 1 Fetawürfel platziert ist. Diese auf ein Backblech legen.
4. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
5. Das Gemüse zur restlichen Marinade in die große Schüssel geben und alles gut durchmischen. Um die Frikadellen herum auf dem Backblech verteilen und im Backofen ca. 30 Min. garen, bis die Frikadellen gar sind. Dazu schmeckt Baguette oder Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	9 g
Energie	568 kcal
Fett	41 g
Protein	40 g

🕒 55 Minuten

⊕ 3 Portionen