Gebackenes Lauchgemüse mit

Schafskäse-Sonnenblumkern-Kruste

Kategorie: Aufläufe und Ofengerichte - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

300 g	Lauch
0,5	Zwiebel
	Salz & Pfeffer
	etwas Öl
80,0 g	Schafsfeta
30,0 g	Sonnenblumenkerne

(Angaben für 2 Personen)



Dieses Lauchgericht lässt sich gut vorbereiten, da man alles rechtzeitig in die ofenfeste Form schichten und einfach eine halbe Stunde vor dem Servieren in den Ofen schieben kann. Dazu schmecken Reis oder Kartoffelgratin (z.B. "Zwei-Käse-Kartoffelgratin von regional-saisonal")

Zubereitung

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden und die Zwiebel fein hacken. In heßem Öl zunächst die Zwiebel kurz anbraten, dann den Lauch und ganz wenig Wasser hinzugeben, alles kurz dünsten. Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Den Schafsfeta in kleine Würfel schneiden und darüber verteilen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten und über dem Käse verteilen. Im Ofen bei 180°C etwa 30 Minuten backen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.