



Süßkartoffel mit Fetakäse aus dem Ofen

Vegan & Veggie

Ihr braucht für 1 Portion:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1/3 Fetakäse
- ½ Kaffeetasse Quinoa
- 1 Tasse Wasser
- 2 TL Kokosöl
- Salz
- optional: Kräuter der Provence

So geht's:

1. Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffel und die Karotten waschen, schälen und in ca. 1,5cm dicke Würfel beziehungsweise Scheiben schneiden. Den Feta würfeln.
2. Das Gemüse und den Käse in eine ofenfeste Form geben, eine ordentliche Prise Salz und die 2-3 TL Kräuter der Provence darüber streuen und das Kokosöl dazu geben.
3. Nun ab in den Ofen damit! Nach 5 Minuten das erste Mal durchrühren und dann weitere 20 Minuten im Ofen gar werden lassen.
4. Den Quinoa gemeinsam mit dem Wasser und einer Prise aufkochen lassen, zurückschalten und ca. 15 Minuten offen siedeln lassen.
5. Ist das Gemüse bissfest und der Quinoa gar, beides auf dem Teller anrichten und schmecken lassen.
- 6.

Das perfekt Herbstessen ♡

xxx,
Sophie

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)