

## Low Carb: Schneller Ofen-Feta mit frischem Fenchel

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

1/2 Fenchelknolle  
6 schwarze Oliven  
200 g Fetakäse  
Pfeffer  
Olivenöl  
2 Zweig(e) Rosmarin

**Besonderes Zubehör**  
Alufolie

Feierabend! Jetzt geht's auf die Couch...arrgh - dieser Hunger! Wäre es nicht schön, wenn du einfach alles in den Backofen schieben könntest und - simsalabim - eine würzige Low Carb Leckerei herauskommen würde? Jetzt geht dein Wunsch in Erfüllung: Ruckzuck wandern Feta, Fenchel, Oliven und Kräuter in die Alufolie und wenig später hast du dein Abendessen auf dem Tisch.

- 1 -

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

- 2 -

Fenchel in feine Streifen, Oliven in Scheiben und Feta in 2 gleichgroße Blöcke schneiden.

- 3 -

Feta jeweils auf ein großes Stück Alufolie legen. Mit Oliven und Fenchel bestreuen. Mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl besprenkeln.

- 4 -

Jeweils ein Zweig Rosmarin auf den Fenchel legen. Alufolie hochklappen und zu einem Päckchen verschließen. Im heißen Ofen 20 - 25 Minuten backen.