



FeTo-Saganaki-Variante

Ein herrliches Essen an warmen Juni-Abenden, das auch auf der heimischen Terrasse oder dem Balkon Mittelmeergefühle aufkommen lässt.

Rezept

Zutaten:

FeTo Pur (vegane Zubereitung nach Hirtenart) gibt es im guten, kleinen Bioladen

2 kleine, grüne – in Scheiben geschnittene - Paprika

2 fränkische Tomaten – ebenfalls in Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel – in Ringe geschnitten

Soja-Cuisine (wer mag)

Extra-Vergine-Olivenöl, Salz, bunter Pfeffer, Schafskäsegewürz

(besteht aus Oregano, Thymian, Knoblauch, getrockneten Tomaten)

Schnittlauch zum Garnieren



Den Feto würfeln und die Hälfte davon in eine feuerfeste Auflaufform geben, diese Schicht würzen und Olivenöl darüber geben (großzügig – Olivenöl ist ein Lebenselixier), jeweils die Hälfte von Paprika, Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen, wieder würzen und den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

Wer mag kann noch etwas Soja-Cuisine darüber geben.

Die Schale bei 200 Grad in den nicht vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit dem Schnittlauch garnieren und mit heißen Pellkartoffeln (gerne Bamberger Hörnla) und einem Tomate-Gurkensalat direkt von den Bamberger Gärtnern servieren.

Einen guten Appetit wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg