

Saganaki

Fruchtige Tomaten, cremiger Feta. Saganaki ist gebackener Schafskäse. Oft wird er [paniert](#) gereicht. Eine besonders einfach und schnelle Variante, ist jedoch ein Auflauf mit Tomaten. Wir servieren ihn vor allem gerne, als Beilage zu Gegrilltem oder Ofengerichten wie [Zitronen-Kartoffeln](#) oder [Bifteki](#). Ausgekühlt schmeckt er übrigens nochmal besser als warm.



Saganaki mit Tomaten | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 500 Gramm Tomaten | 150 Gramm Feta | 2
Esslöffel Olivenöl | 1 Teelöffel (Berg-)Oregano | 1 Teelöffel
Salz | 1 Teelöffel Pfeffer



Saganaki mit Tomaten | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10-25 Minuten): 1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 2. Tomatenscheiben in ofenfesten Förmchen mit Feta übereinanderschichten. Bevor die nächste Lage drauf kommt, die vorherige mit ein wenig Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 3. Über die letzte Schicht Olivenöl geben. 4. Bei 180° Grad im Ofen backen bis der obere Feta leicht knusprig wird oder die Form bei circa 400 Watt für fünf Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Nährwerte/Portion: 162 Kalorien | 6,4 Gramm Fett | 5 Gramm Kohlenhydrate | 6,4 Gramm Eiweiß