



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

QUINOA-AUBERGINEN-PFANNE MIT FETA

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Spinat waschen und trocknen.
3. In der Zwischenzeit die Aubergine in Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginen-, Schalotten- und Knoblauchwürfel unter stetigem Rühren ca. 4 Minuten braten.
5. Den Quinoa mit der Gemüsebrühe und dem Spinat in die Pfanne geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den Kräutern der Provence würzen und noch 2 Minuten köcheln lassen.
6. Den Feta darüber zerbröseln und den Pfanneninhalte anrichten.

ZUTATEN

70 g Quinoa, bunt

200 g Aubergine

120 g Blattspinat

50 g Feta, 9 % Fett

0,5 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1 TL Rapsöl

Kräuter der Provence

Zitronensaft

Salz

Pfeffer



446
Kalorien



48g
Kohlenhydrate



25g
Eiweiß



13g
Fett



12g
Ballaststoffe