

# Bunte Gemüsepfanne mit Kichererbsen & Feta ★★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Aubergine
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Messerspitze gemahlener Koriander
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- 200 g frischer Spinat
- 150 g Kichererbsen
- 1 Prise Pfeffer
- ½ Packung Feta
- ½ Fladenbrot

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und zur Seite stellen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Gewürze dazugeben. Nach ca. 30 Sekunden Zwiebeln und Auberginen hinzufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten und Spinat waschen. Kichererbsen abtropfen lassen.

Paprika, Kichererbsen und Tomaten hinzufügen und ca. 5 Minuten mit anbraten. Zuletzt den Spinat dazugeben und unterrühren. Nach 5 Minuten nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken und vom Herd nehmen.

Feta in Würfel schneiden und über das Gemüse bröseln. Fladenbrot in Scheiben schneiden und zur Gemüsepfanne servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. **656 kcal**, 28 g Eiweiß, 19 g Fett, 98 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

