



## 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 Pfanneninhalt 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



48 g  
Kohlenhydrate



25 g  
Eiweiß



13 g  
Fett



12 g  
Ballaststoffe