

Rezept des Monats Juli

Auberginen-Reispfanne mit Feta



Zutaten: (für 4 Personen)

2 EL Olivenöl
1 Mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400g Aubergine
200g Paprika
1 Dose Kichererbsen
4 EL Tomatenmark
150g Feta
250g Reis
800ml Gemüsebrühe
3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch, Aubergine und Paprika gemeinsam mit dem Tomatenmark anbraten.

Den Reis hinzufügen, kurz mitgaren und dann mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Die Gemüsebrühe in kleinen Mengen nachgießen.

Die Kichererbsen unter Wasser abspülen, abtropfen und nach 10 Minuten zufügen.

Den Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Feta zerbröseln und gemeinsam mit den Thymian hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Nährwerte p.Pers: 510 kcal, 75,3 g Kohlenhydrate, 17,9 g Eiweiß, 16,7 g Fett