



Auberginen-Spinat-Salat mit Feta

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blattspinat	250 g
Feta	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Honig	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Auberginen waschen, Enden entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Aubergine darin nacheinander ca. 1–2 Min von jeder Seite anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

2. Spinat waschen, abtropfen lassen, dicke Blattrippen entfernen. Feta abtropfen lassen und fein zerbröckeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronensaft und -schale, übrigem Öl und Honig verrühren, salzen und pfeffern. Mit vorbereiteten Zutaten mischen und auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	298 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g