



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 |