

Auberginen-Spinat-Salat mit Feta

Zeit gesamt 35min



2_{TL}

Zubereitungszeit 35min





Zutaten

Honig

für 4 Portionen	
Auberginen	2 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Blattspinat	250 g
Feta	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.

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