

Auberginen-Reispfanne mit Feta



Gesamtzeit
35 Minuten

Schwierigkeit
Mittel

Energie 569 kcal Eiweiß 19 g
Fett 20.2 g Kohlenhydrate 72 g

7 / 10 ErnährWert

Zubereitung

- 1** Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Kichererbsen unter Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch, der Aubergine, der Paprika und dem Tomatenmark gut 5 Minuten anbraten. Den Reis zufügen, kurz mitgaren und dann mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen.
- 3** Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist, dabei die Gemüsebrühe in kleinen Mengen nachgießen, sobald die Flüssigkeit verdampft ist. Nach 10 Minuten die Kichererbsen zufügen und mitgaren.

Zutaten für 4 Portionen

1 Aubergine
1 rote Paprika
1 Dose(n) Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
4 EL Tomatenmark
250 g Reis
800 ml Gemüsebrühe
3 Zweig(e) Thymian
150 g Feta
Pfeffer

4

Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln und mit dem Thymian zusammen unter die Auberginen-Reispfanne heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

□



Weitere Rezepte auf rewe.de/rezepte