

# Auberginen-Reispfanne mit Feta



Gesamtzeit  
35 Minuten



Schwierigkeit  
Mittel

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



ErnährWert

## Zubereitung

## Zutaten für 4 Portionen

- 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.

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 abzapfen und fein hacken. Feta zerbröseln und mit dem Thymian zusammen unter die Auberginen-Reispfanne heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

