

Kartoffelpfanne mit Feta



GEMÜSE DER SAISON

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
In 1 EL Rapsöl anbraten, zugedeckt 7-8 Minuten sanft braten. Zwiebel, Tomate und Aubergine in grobe Stücke schneiden, Zucchini der Länge nach vierteln, dann in Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse zu den Kartoffeln geben und 5 Minuten bei starker Hitze offen schön hellbraun rösten.
3. Thymian und Schnittlauch einschwenken, salzen, pfeffern, Feta darüberbröseln. Noch kurz ziehen lassen und gleich aus der Pfanne essen.

TIPP

Statt Zucchini kann auch Mangold oder Fenchel verwendet werden.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Kartoffeln
(am besten Frühkartoffeln)
- 1/2 kleine Zwiebel, rot (ca. 20 g)
- 1 kleine, feste Zucchini (ca. 125 g)
- 1 Tomate (ca. 110 g)
- 120 g Aubergine
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Feta
- frischer Thymian
- Schnittlauch
- Salz / Pfeffer



476
Kalorien



49 g
Kohlenhydrate



22 g
Fett



18 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt