



Mediterrane Auberginenpfanne mit Oliven und Feta

Gesundheitliche Vorteile:

- **Auberginen** sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Sie enthalten auch Antioxidantien wie Nasunin, das die Zellen vor Schäden schützen kann.
- **Paprika** ist eine hervorragende Quelle für Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Kollagenproduktion für eine gesunde Haut unterstützt. Sie enthalten außerdem Beta-Carotin, das die Augengesundheit fördert.
- **Zucchini** sind kalorienarm und enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin C und Kalium, die die Herzgesundheit und das Immunsystem unterstützen.
- **Oliven** enthalten gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Sie sind außerdem reich an Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.
- **Feta** ist eine gute Quelle für hochwertiges Protein und Kalzium, das für die Knochenstärke wichtig ist. Zudem enthält er Probiotika, die die Darmgesundheit fördern können.
- **Olivenöl** liefert gesunde Fette und hat entzündungshemmende Eigenschaften. Es ist reich an Antioxidantien, die die Zellen schützen.

Diese mediterrane Auberginenpfanne mit Oliven und Feta ist eine nahrhafte und köstliche Mahlzeit, die viele frische Zutaten kombiniert und wertvolle Nährstoffe liefert. Sie ist perfekt als leichtes Mittag- oder Abendessen geeignet und bringt mediterranes Flair auf den Tisch.



Mediterrane Auberginenpfanne mit Oliven und Feta

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Auberginen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Feta
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getr. Oregano
- 1 TL getr. Thymian
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie (optional zum Garnieren)

Zubereitung

Gemüse vorbereiten

- Auberginen, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

Gemüse anbraten

- In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Auberginen anbraten, bis sie leicht gebräunt sind (ca. 5-7 Minuten). Dann Paprika, Zucchini und Zwiebel hinzufügen und für weitere 5-7 Minuten anbraten. Den Knoblauch in den letzten 2 Minuten dazugeben.

Würzen

- Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zum Gemüse geben und gut umrühren.

Oliven und Feta hinzufügen

- Oliven halbieren und zusammen mit dem zerbröselten Feta in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und noch 2-3 Minuten erhitzen, bis der Feta leicht schmilzt.

Servieren

- Die mediterrane Auberginenpfanne mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion: 353 kcal, 27 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 24 g Fett