



Griechischer Gemüsetopf mit Feta

verfeinert mit Pinienkernen und Pitabrot



ca. 20min



3-4 Personen

Wenn es mal wieder schnell gehen muss, du aber trotzdem schön satt werden möchtest, dann haben wir genau das Richtige für dich: einen deftigen Gemüseintopf aus weißen Bohnen, fruchtigen Kirschtomaten, roter Paprika und feinem Spinat. Cremiger Feta obendrauf, Pinienkerne als Garnitur und Pitabrote als Beilage und fertig ist der griechische Festschmaus, der deine Geschmacksknospen mächtig auf Trab bringen wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g Kirschtomaten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Paprika
- 2 Pck. Pitabrot ¹
- 200g Babyspinat
- 200g Feta ²
- 30g Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Toaster
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 117.7g, Eiweiß 32.3g

1

1. Tomaten kochen

Einen großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze aufheizen. Die **Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Salz, 300ml Wasser und der **Gewürzmischung** zugeben und abgedeckt ca. 8Min. köcheln lassen.

2

2. Paprika garen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zu den **Tomaten** geben und für den Rest der Zeit mitkochen.

3

3. Bohnen hinzugeben

Nach ca. 8Min. Kochzeit die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken. Die **Bohnen** in den Topf geben und den **Gemüsetopf** offen 6-7Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist und eine sämige **Sauce** entsteht. Ggf. etwas Wasser zugeben, falls der **Gemüsetopf** zu trocken wird.

4

4. Pitabrote erwärmen

Die **Pitabrote** im Toaster erwärmen. **Tipp:** Falls kein Toaster vorhanden sein sollte, die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten.

5

5. Spinat kochen

Den **Spinat** unter das **Gemüse** rühren, bis er zusammenfällt, dann den Topf vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** mit den Fingern zerbröseln. Den **Gemüsetopf** mit dem **Feta** und den **Pinienkernen** garniert servieren, die **Pitabrote** als Beilage dazu reichen.

6

6. Was Nuss, das Nuss!

Dieses Gericht ist extra flott und unkompliziert. Falls du ein bisschen Zeit für mehr Genuss übrig hast, kannst du die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ein paar Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, damit sie ihr Aroma noch besser entfalten. Aber Vorsicht, sie können schnell verbrennen - also ein Auge drauf haben und ständig umrühren!