



Griechischer Gemüsetopf mit Feta

mit Pinienkernen und Vollkornpitabrot



unter 20min



1 Portion

Wenn es mal wieder schnell gehen muss, du aber trotzdem schön satt werden möchtest, dann haben wir genau das Richtige für dich: einen deftigen Gemüseeintopf aus weißen Bohnen, fruchtigen Kirschtomaten, Paprikaschote und Babyspinat. Cremiger Feta obendrauf, Pinienkerne als Garnitur und Vollkornpitabrot als Beilage und fertig ist der griechische Schmaus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Paprika
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Feta ²
- 15g Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Toaster
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 972kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 40.5g

1

1. Tomaten kochen

Einen kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze aufheizen. Die **½ der Kirschtomaten** mit 1 kräftigen Prise Salz, 100ml Wasser und ca. **¼ der Gewürzmischung** in den Topf geben und abgedeckt ca. 8Min. köcheln lassen.

2

2. Paprika garen

Die **½ der Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** zu den köchelnden **Tomaten** geben und für den Rest der 8Min. Kochzeit abgedeckt mitkochen.

3

3. Bohnen hinzugeben

Nach ca. 8Min. Kochzeit die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken. Die abgetropften **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

2 Pitabrote in einem 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 garen

Den gewaschenen **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 anrichten und mit 1TL Olivenöl beträufeln. Mit den warmen **Pitabroten** servieren.

6

6. Schnelle Lunch-Option

Für einen schnellen Salat die übrigen Bohnen und Kirschtomaten mit der restlichen Gewürzmischung vermengen und nach Belieben mit Öl und Essig anmachen. Das übrige Pitabrot erwärmen und dazu genießen.