



VEGETARISCH · BALLASTSTOFFREICH · HIGH PROTEIN

Bohnenpfanne mit Spinat und Feta

Diese vegetarische Bohnenpfanne mit Spinat und Feta ist ideal für ein schnelles und gesundes Abendessen. Mit viel Eiweiß, Ballaststoffen und frischen Zutaten – perfekt für Figurbewusste und Genießer gleichermaßen.

10

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

372 kcal

PRO PORTION

● ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

GRUNDZUTATEN

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

GEMÜSE & HÜLSENFRÜCHTE

1 Dose weiße Bohnen (ca. 240 g
Abtropfgewicht)

200 g frischer Babyspinat

150 g Cocktailtomaten

KÄSE & GEWÜRZE

100 g Feta (aus Kuh- oder
Schafsmilch, je nach Vorliebe)

Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß

½ TL Kreuzkümmel (optional)

Chiliflocken nach Geschmack

frischer Zitronensaft (nach
Belieben)

• ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Cocktailtomaten halbieren. Bohnen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten glasig dünsten, bis sie weich und aromatisch sind.
- 3 Die abgetropften Bohnen hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4 Halbierte Tomaten zugeben und etwa 3 Minuten mitgaren, bis sie leicht weich werden und etwas Saft abgeben. Sollte die Pfanne zu trocken wirken, 1–2 EL Wasser ergänzen.
- 5 Den Babyspinat portionsweise unterheben. Warten Sie jeweils kurz, bis er zusammenfällt, bevor Sie die nächste Portion zugeben.
- 6 Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und nach Wunsch Chiliflocken würzen. Alles gut vermengen.
- 7 Die Pfanne vom Herd ziehen. Feta darüber zerbröseln – entweder vorsichtig unterheben für eine cremigere Textur oder locker darüberstreuen, wenn Sie mehr Struktur möchten.

• MAKROS PRO PORTION

372
KALORIEN**20 g**
PROTEIN**28 g**
KOHLENHYDRATE**20 g**
FETT**10 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen