



# Bunte, türkische Gemüsepfanne mit Fladenbrot und Feta Würfeln

- **Küche:** Türkisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, fernöstlich, frisch, schnell und lecker

## Zutaten

- 150g frischer Blattspinat
- 3 Stiele Frühlingslauch in 2 cm großen Stücken
- 1 roter Gemüsepaprika in 2 cm großen Stücken
- 1 grüner Gemüsepaprika in 2 cm großen Stücken
- 1 Zucchini in Scheiben
- 1 Aubergine in Scheiben
- 2 vollreife Tomaten, abgezogen, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 3 El gehackte Petersilie
- 200 g Feta Käse in Würfeln
- 250-300 g Fladenbrot in 1,5 cm großen Würfeln
- 200 g türkischer oder Bio Joghurt
- 1 Limone, ungespritzt
- Etwas Olivenöl
- Salz und gemahlener Chili

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die Fladenbrotwürfel zunächst in Knoblauchöl unter ständigem Rühren kross anbraten, salzen, pfeffern.

### **Schritt3**

Den Joghurt mit Zitronensaft und frisch gemahlenem Chili verrühren.

### **Schritt4**

Der Ansatz:

### **Schritt5**

Den Frühlingslauch mit dem Knoblauch zunächst glasig angehen lassen und dann die Platte auf höchste Stufe stellen.

### **Schritt6**

Nach „Garpunkt“ folgen die Auberginen und der Paprika, alles weitere 3-4 min. zusammen braten, „al dente“ halten.

### **Schritt7**

Dann die Zucchini und der gut geputzte, mehrfach gewaschene, trockene Blattspinat, für weiter 2-3 min.

### **Schritt8**

Zuletzt die Tomatenwürfel und die Petersilie; salzen und mit Chili würzen.

### **Schritt9**

Vor dem Servieren die Fladenbrotwürfel unterschwenken und alles mit den Feta Würfeln garnieren, ergänzen.

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Alles auf / mit dem Limonen Joghurt zu Tisch geben.

**Tags:** fernöstlich, fleischlos, frisch, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-tuerkische-gemuesepfanne-mit-fladenbrot-und-feta-wuerfeln/>