

# **Mediterrane-Diät Kochbuch**

---

**300 einfache, gesunde und schmackhafte mediterrane  
Rezepte für die mediterrane Ernährung**

**Stephanie Oster**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# ***INHALT***

<b>INHALT .....</b>	<b>3</b>
<b>Kapitel 1: Einleitung .....</b>	<b>8</b>
Fakten zur mediterranen Nährwerte: .....	9
Zu vermeidende Lebensmittel .....	10
Was sollte Ihre Lebensmittelauswahl sein? .....	10
Pflanzliche Öle: .....	11
Frisches Gemüse: .....	12
Obst: .....	12
<b>Kapitel 3: Frühstück Rezepte .....</b>	<b>13</b>
French Toast Mit Apfelmus .....	14
Griechische Quinoa-frühstücksschale .....	14
Frühstück Taco Rührei .....	15
Mediterrane Eiermuffins Mit Schinken .....	15
Omelett Mit Pilzen Und Spinat .....	16
Mango-birnen-smoothie .....	17
Gebackene Eier Mit Avocado Und Feta-käse .....	17
Griechische Joghurt-pfannkuchen .....	17
Avocado-, Bananen- Und Cashew-toast .....	18
Lebkuchen-bananen-auflauf Mit Quinoa .....	18
Mediterranes Spiegelei .....	19
Spaghettiomelett .....	19
Karotten-kleie-mini-muffins .....	20
Italienisches Frühstück .....	21
Fruchtiger Tofu-smoothie .....	21
Mittelmeer-toast .....	21
Hähnchen-omelett .....	22
Beeriger Matcha-joghurt .....	23
Frühstücksei Auf Avocado .....	23
Mediterrane Frittata .....	24
Frucht-smoothie .....	24
Jolene's Grüner Saft .....	24
Mediterrane Eierbecher .....	25
Erdbeer-rhabarber-smoothie .....	25
Mikrowellenomelette Mit Knusprigen Kartoffeln .....	26
Joghurt Mit Blaubeeren .....	26
Mediterraner Eiersalat .....	27
Süßkartoffeln Mit Kokosnussflocken .....	27
Leinsamen Und Banane Smoothie .....	28
Cremiger Hafer, Grünzeug Und Blaubeer-smoothie .....	28
Der Klassische French Toast .....	29
Mediterraner Fenchelsalat .....	29
Mediterrane Käsebrötchen .....	30

Erdbeeren Haferflocken .....	31
Dattel Und Walnuss Porridge .....	31

## **Kapitel 4: Mittags & Abends Rezepte .....** **32**

Grüne Bohnen Mit Curry Und Limette .....	33
Ein-pfannen-hähnchen & Gebratenes Gemüse .....	33
Mediterraner Salat .....	34
Kurkuma-reis .....	34
Gebratene Zucchini .....	35
Minestrone Kichererbsen Und Makkaroni-auflauf .....	36
Garnelen Mit Ananas-reis .....	36
Caprese Nudelsalat .....	37
Cajun Meeresfrüchte Pasta .....	38
Gewürztes Schweinefilet .....	38
Fisch Tacos .....	39
Gebratene Forelle Gefüllt Mit Gemüse .....	40
Vegetarisches Quinoa-chili Mit Grünkohl Und Roten Bohnen .....	40
Kalorien- Und Fettarmer Thunfisch-wrap .....	41
Goldmilch-weißbohnsuppe .....	41
Cremiger Mais .....	42
Schüssel Mit Rindfleisch Und Schalotten .....	42
Frühlingsrolle In Einer Schale .....	43
Grünkohl-pasta Mit Feta-käse .....	43
Hähnchen-pesto-polenta .....	44
Würziger Garnelen-frittierreis .....	45
Weizen-vollkorn-couscous Mit Parmesan Und Erbsen .....	45
Pilz-käse-salat .....	46
Mediterran Gebackene Zucchini-boote .....	46
Adobo Steak Fajitas .....	47
Quinoa Und Tomatillos Auflauf .....	48
Gebratene Paprika .....	48
Griechische Garnelen- Und Reis - Schale .....	49
Hummus-hühnersalat-wrap .....	49
Gesunde Tacos Mit Gebackenem Lachs .....	50
Salat Aus Makrele Und Grünen Bohnen .....	50
Fisch-chaufa .....	51
Ganzer Gebratener Fisch Mit Zitrone Und Oregano .....	52
Köstliche Fischfilets .....	52
Zimt Und Ingwer Karotten Mix .....	53
Knackiger Entgiftungssalat .....	54
Klassisches Rindfleisch Jerky .....	54
Wolfsbarsch Mit Haselnusskruste .....	55
Spinat-risotto .....	55
Leicht Gebackener Lachs Mit Petersilien-butter .....	56
Koriander-rindfleisch .....	56
Scharfe Paprika Grüne Bohnen Mix .....	57
Klassisches Hähnchen Parmesan .....	57
Glasiertes Schweinefilet .....	58
Rote Bete & Karottensalat .....	59

## **Kapitel 5: Fischgerichte Rezepte ..... 60**

Garnelenpfanne Mit Zuckerschoten, Erbsen Und Tomaten .....	61
Mittelmeer-fischfilet .....	61
Mediterrane Garnelenspieße .....	62
Mediterraner Wolfsbarsch .....	63
Muschelnudeln In Tomatensauce Mit Sardellen .....	63
Fischfilet Mit Mediterranem Gemüse .....	64
Mediterrane Fischsuppe .....	64
Gegrillte Tintenfischtuben Mit Kräuterfüllung .....	65
Steinbutt Auf Gemüse .....	66
Mediterrane Schollenröllchen .....	66
Gegrillte Sardinen Mit Spinat .....	67
Lachsfilet Auf Gemüse-couscous .....	68
Tintenfisch In Pikanter Tomatensauce .....	68
Makrelen Vom Grill Mit Orangen Und Frühlingszwiebeln .....	69
Glasiertes Lachsfilet Vom Grill .....	70

## **Kapitel 6: Fleischgerichte Rezepte ..... 72**

Mediterrane Minutensteaks .....	73
Mediterrane Kalbshaxen .....	73
Mediterraner Auflauf Mit Hack .....	74
Carpaccio Mit Parmesan, Rucola Und Champignons .....	75
Mediterranes Schweinegeschnetzeltes .....	75
Gegrillte Hähnchenbrust Mit Artischocken-zucchini-gemüse .....	76
Schwein Mediterraner Art .....	77
überbackene Ciabattabrötchen Mit Serrano-schinken .....	77
Mediterran überbackene Schnitzel .....	78
Schnelle Mediterraner Burger .....	78
Mediterraner Gulasch .....	79
Steak Vom Kalb Mit Salbei-zitronen-soße .....	79

## **Kapitel 7: Salate Rezepte ..... 81**

Gebratener Champignon Salat .....	82
Orzo Oliven Salat .....	82
Mediterraner Kichererbsensalat .....	83
Mediterraner Tintenfischsalat .....	83
Mediterraner Salat Mit Pastinaken Und Paprika .....	84
Mediterraner Salat Mit Paprika Und Tomaten .....	84
Mediterraner Kartoffelsalat Mit Bohnen .....	85
Grapefruit-orangen-salat Mit Rosmarinquark .....	86
Ratatouille-salat .....	86
Mediterraner Salat Mit Feta .....	87
Römersalat Mit Parmesan, Oliven Und Tomaten .....	88
Nudelsalat Mit Grünem Gemüse Und Schwarzen Oliven .....	88

## **Kapitel 8: Vegetarische Gerichte Rezepte ..... 90**

Mediterrane Ebly Pfanne .....	91
Mediterrane Gemüsepfanne Mit Schafskäse Und Pilzen .....	91

Vegetarische Hackbällchen .....	92
Bratkartoffeln Nach Mediterraner Art .....	92
Mediterraner Gnocchiauflauf .....	93
Sandwich Mit Schafskäse Und Gebratener Aubergine .....	93
Mediterrane Polenta Mit Gegrillter Paprika .....	94
Mediterraner Veganer Couscous Salat .....	94
Mediterranes Ofengemüse .....	95
Pfannbrot Mediterran .....	96
Brokkoli Suppe Mit Pinienkerne .....	96
überbackene Kürbisspalten .....	97
Kleine Paprika-pizzen Mit Ziegenkäse .....	97
Mediterraner Kartoffelpuffer Mit Mozzarella .....	98
Pilze In Balsamicoessig Mit Knoblauch .....	99
Vegetarisch Gefüllter Burrito .....	99
Mediterrane Farinata .....	100
Kartoffel-schafskäse-puffer Mit Geschmortem Paprikagemüse .....	100
Mediterrane Spargelpfanne Mit Parmesan .....	101
Gebackener Bulgur .....	102
Veganes Risotto .....	102
Gnocchi Alla Romana .....	103
Zucchini-reis-auflauf .....	104
Veganer Kartoffelpfanne .....	104
Scharfe Paprikasuppe .....	105

## ***Kapitel 9: Vorspeisen Rezepte .....*** **106**

Schinkensäckchen .....	107
Tomaten überbacken .....	107
Paprika Gazpacho .....	107
Bruschetta .....	108
Rucolasalat Mit Rosinen .....	109
Vegane Mediterrane Tarte .....	109
Spanische Tortilla .....	110
Olivenkrokant Mit Bunten Tomaten .....	111
Gefüllte Paprika Gegrillt .....	111
Gefüllte Weinblätter .....	112
Sandwich Mit Schafskäse .....	113
Feldsalat Griechischer Art .....	114
Bauernsalat Griechischer Art .....	114
Reissalat Italienischer Art .....	115
Croque Madame .....	116

## ***Kapitel 10: Dessert Rezepte .....*** **117**

Schokoladenfondue .....	118
Quinoa-auflauf Mit Banane .....	118
Schoko-tiramisu .....	119
Banane-zimt-cupcakes .....	119
Einfache Hühner-scampi .....	120
Vollmilchschokolade-erdnussbutter-tassen .....	120
Feigentarte .....	121

Zitrusfrüchte Mit Schokoladenüberzug.....	121
Weinfeigen.....	122
Zimtschnecken.....	122
Orangen Mandarinen Salat.....	123
Vermicelli-pudding.....	123
Süße Pfirsichmarmelade.....	124
Pochierte Birnen Mit Zabaione.....	124
Eiweißhaltiger Hühner-bohnen-reis.....	125
Loukoumades (frittierte Honigbällchen).....	125
Griechische Feige.....	126
Mandeln Und Haferflocken Pudding.....	127
Brownie-muffins.....	127
Rosmarinsorbet.....	128

**INDEX..... 129**



# ***Kapitel 1: Einleitung***

Die mediterrane Küche ist dafür bekannt, dass sie nicht nur wohlschmeckend und beliebt ist, sie ist auch besonders gesund. Weitere Vorzüge der mediterranen Ernährungsweise sind die weite Verbreitung ihrer Zutaten im europäischen Raum und damit auch die vergleichsweise geringen Kosten. Darüber hinaus ist die mediterrane Küche, da sie Gerichte aus vielen unterschiedlichen Ländern umfasst, besonders abwechslungsreich. Die Vorteile der Mittelmeerküche sind in der Tat derart bedeutend, dass es seit 2010 die einzige Ernährungsform der Welt ist, die sich zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen darf.

Nicht zuletzt sind viele Rezepte der Mittelmeerküche aber auch einfach zu erlernen und es ist leicht, angesichts ihrer Vielfalt, für jeden Menschen die passenden Gerichte zu finden. Für Diabetiker und Diabetikerinnen ist eine mediterrane Ernährung zum Beispiel besonders geeignet, da sie wenig einfache Zucker und gesättigte Fettsäuren enthält. Vegetarier und Vegetarierinnen können sich über viele fleischfreie Rezepte freuen. Auch für Menschen mit Risiko für Herzkrankungen ist die mediterrane Küche von besonderer Bedeutung, da viele der Bestandteile dieser Ernährungsweise besonders vor Herzweigerkrankungen schützen.



Im Gegensatz zu den meisten Diäten und anderen Gesundheits- und Ernährungsplänen ist die mediterrane Ernährungsweise nicht umsonst und kommt ohne Zusatzstoffe oder Pillen aus. Darüber hinaus schränkt sie nicht unnötig ein: Auch Fleisch, Süßes und besondere Genussmittel wie Alkohol



haben in der mediterranen Küche in Maßen ihren Platz, man muss also auf nichts vollständig verzichten – im Gegenteil, man kann mit ihrer Hilfe auch lernen, das Besondere eher zu genießen.

Die Mittelmeerdiät ist effektiv in Bezug auf eine gesunde Ernährung und Gewichtsabnahme. Die Ernährung verhindert auch viele Krankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle, vorzeitigen Tod und Diabetes. Wenn jemand eine Mittelmeer-Diät macht, dann ist es wichtig, die zugrunde liegenden Philosophien und Rudimente dieser Diät zu befolgen. Einige der Diätprinzipien sind wie folgt:

### **Fakten zur mediterranen Nährwerte:**

- Verwenden Sie viele Kräuter und weniger Salz, um den Geschmack zu erhalten.
- Konzentrieren Sie sich auf Gemüse, Früchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte usw.
- Verzehren Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch oder Meeresfrüchte.
- Gemüse wie Brokkoli, Tomaten, Spinat, Rosenkohl, Zwiebeln, Blumenkohl und Brüssel müssen täglich in den Speiseplan aufgenommen werden.
- Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne und Cashewkerne sollten auch verzehrt werden, wenn Sie eine mediterrane Ernährung einhalten.
- Fisch und Meeresfrüchte wie Thunfisch, Sardinen, Forellen, Makrelen, Garnelen, Muscheln, Venusmuscheln, Austern, Krabben usw. müssen in die Ernährung einbezogen werden.
- Milchprodukte, Geflügel und Eier sind eine Notwendigkeit für eine mediterrane Ernährung und sollten daher ebenfalls hinzugefügt werden.



- Vermeiden oder beschränken Sie die Verwendung von rotem Fleisch auf ein Minimum.
- Natives Olivenöl extra und Avocadoöl zusammen mit Oliven und Avocados müssen ebenfalls in die Ernährung aufgenommen werden, um sie gesund und nahrhaft zu machen.
- Wenn wir zu den Getränken übergehen, ist Wasser ein integraler Bestandteil der mediterranen Ernährung. Wasser sollte immer dann getrunken werden, wenn Sie Lust haben, etwas anderes zu trinken.
- Etwas Rotwein ist bei dieser Diät ebenfalls akzeptabel.

- Ein begrenzter Konsum von Tee und Kaffee ist akzeptabel, aber vermeiden Sie zuckergesüßte und kohlenensäurehaltige Getränke.

## **Zu vermeidende Lebensmittel**

Die Liste der Prinzipien enthält auch einige ungesunde Lebensmittel, die Sie während der Mittelmeerdiät vermeiden sollten.

- Verarbeitetes Fleisch wie Hot Dogs und verarbeitete Wurstwaren sollten bei dieser Diät vermieden werden.
- Zuckerhaltige Getränke und Desserts wie Eis, Süßigkeiten, Limonade und vieles mehr sollten ebenfalls vermieden werden.
- Raffinierte Öle wie Sojabohnenöl, Baumwollsamensöl und Rapsöl sollten vermieden werden.
- Weißbrot und Vollkornnudeln (Nudeln aus raffiniertem Weizen) sollten während des gesamten Diätplans vermieden werden.

Die Mittelmeer-Diät ist eine Kombination aus dem Verzehr gesunder Lebensmittel und dem Vermeiden großer Mengen an Lebensmitteln. Obst, Reis, Gemüse und Nudeln sind in der mediterranen Diät von Bedeutung. Vollkornbrot ist ein wesentlicher Bestandteil der Mittelmeerdiät. Nüsse sind ein weiteres Element, das in der Mittelmeerdiät häufig verwendet wird. Obwohl Nüsse einen hohen Fettgehalt haben, enthalten sie keine gesättigten Fettsäuren; wir empfehlen jedoch, den Verzehr von Nüssen am Tag auf nicht mehr als eine Handvoll zu beschränken.



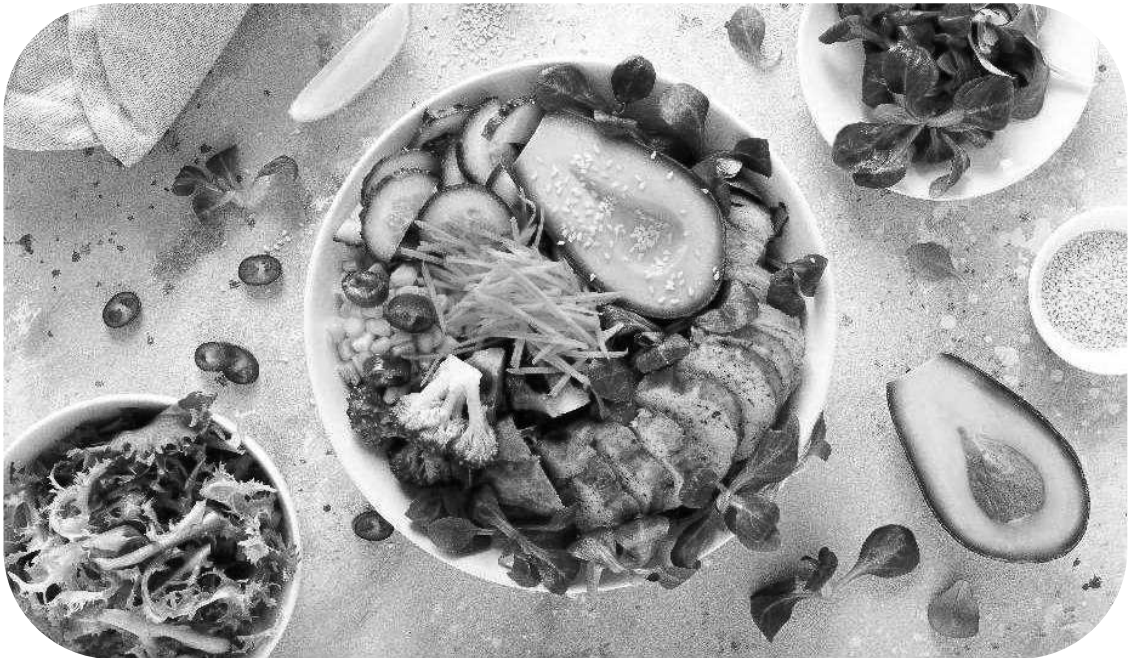
Der mediterrane Diätplan schränkt die Verwendung von hydriertem Öl und gesättigten Fetten ein, die der Grund für Herzkrankheiten sind. Sie können eine moderate Menge an nativem oder extra nativem Olivenöl in mediterranen Rezepten finden, weil diese die niedrigste Form von verarbeiteten Ölen sind und viele Antioxidantien enthalten.

## **Was sollte Ihre Lebensmittelauswahl sein?**

- Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- Verzehren Sie Vollkornbrot oder -getreide, Vollkornreis oder -nudeln.
- Genießen Sie Nüsse, aber vermeiden Sie geröstete und gesalzene.

- Ersetzen Sie Butter durch Raps- oder Olivenöl.
- Verzehren Sie zweimal pro Woche Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering, Forelle usw. Schränken Sie den Verzehr von gebratenem Fisch ein.
- Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch ein. Es wäre besser, wenn Sie es durch Geflügel oder Meeresfrüchte ersetzen können. Sagen Sie nein zu rotem Fleisch, Wurst, Speck usw.
- Nehmen Sie mehr Kräuter und Gewürze zu sich. Es kann Ihren Stoffwechsel und Verdauungsprozess verbessern.
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, fettarme Milchprodukte zu konsumieren, wie z. B. entrahmte Milch, fettarmen Käse, fettfreien Joghurt usw.

Der mediterrane Diätplan befasst sich mit möglichen Problemen der Herzgesundheit und leitet sich von den Ernährungsgewohnheiten der Menschen ab, die im Mittelmeerraum leben. Die Menschen, die in diesen Gebieten leben, sind vergleichsweise gesünder als die Menschen, die in anderen Teilen der Welt leben. Es gibt viele Forschungsstudien zu diesem Thema, die die Vorteile der mediterranen Diät belegen. Sie hilft, Herzkrankheiten vorzubeugen, fördert die Gewichtsabnahme, verhindert Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes usw.



## **Pflanzliche Öle:**

Die traditionelle mediterrane Küche ist generell eher fettarm. Wird Fett verwendet, dann hauptsächlich hochwertige Pflanzenfette. Allen voran das Olivenöl. Das grüne Gold ist in der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Die Mittelmeerküche kennt kaum ein Gericht, das auf die Zugabe von Olivenöl verzichten möchte. Es wird zum Braten verwendet, zum Verfeinern von kalten Gerichten und in Salaten. Gemüse, Käse oder Fisch werden in Olivenöl eingelegt und so haltbar gemacht. Olivenöl ist der Hauptfettlieferant der Mediterranen Küche.

Bratfette wie Schmalz oder Palmöl wird in der Mittelmeerküche kaum bis gar nicht verwendet, ebenso wenig wie Butter.

Doch warum sind pflanzliche Fette den tierischen vorzuziehen? Pflanzliche Öle enthalten im Gegensatz zu Fetten tierischen Ursprungs einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Es handelt sich dabei um sogenannte essentielle Fettsäuren, die also nicht vom Organismus selbst

synthetisiert werden können. Eine Zufuhr dieser Fettsäuren ist für einen gesunden Organismus demzufolge unerlässlich. Zudem enthalten die schonend hergestellten kaltgepressten Öle einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen.



### **Frisches Gemüse:**

Vor allem Gemüsesorten sind der Joker in allen gesunden Ernährungsformen. Durch den hohen Wassergehalt und niedrige Energiedichte lassen sich die meisten Gemüsesorten wunderbar in Gerichten, egal ob Hauptgang oder Beilage einfügen, ohne diese zu beschweren. Die Mittelmeer-Diät beinhaltet besonders folgende Gemüsearten: Zucchini, Aubergine, Tomaten, verschiedene Zwiebelsorte, Salate, Oliven und Paprika. Doch nicht nur der geringe Energiegehalt von Gemüse macht es so gut geeignet, um Gewicht zu verlieren. Gemüse hat noch mehr zu bieten.

Obst und Gemüse enthalten Vitamine. Wir wissen das, doch nicht nur das: Es besticht durch einen hohen Gehalt an unerlässlichen Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die in unserem Körper als Antioxidantien wirken und bei der Zellerneuerung eine bedeutende Rolle spielen. Außerdem sollen sie antibakteriell und entzündungshemmend wirken.

### **Obst:**

Obst ist im Mittelmeerraum allgegenwärtig und alljährlich zur Verfügung. Orangen, Zitronen, Melonen, Äpfel, Birnen, Trauben um nur einige zu nennen sind günstig und überall zu erhalten. Obst wird oft als Dessert in Form eines gemischten Obstellers gereicht und ersetzt so schmackhaft und leicht die oft kalorienhaltigen Nachtsnacks des Nordens. Ein Apfelstrudel mit Vanillesauce liegt sicherlich schwerer im Magen als eine Handvoll Trauben mit Honig und Nüssen.

## ***Kapitel 3: Frühstück Rezepte***

## **French Toast Mit Apfelmus**

Portion: 6

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### **Zutaten:**

- 1/4 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- 1/2 Tasse Magermilch
- 2 Päckchen Stevia
- 2 Eier
- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

### **Zubereitung:**

1. Apfelmus, Zucker, Zimt, Milch und Eier in einer Rührschüssel gut vermischen.
2. Das Brot in Scheiben schneiden und in die Apfelmus-Mischung einkochen, bis es feucht ist.
3. Erhitzen Sie auf mittlerer Flamme eine große Antihaf-Pfanne.
4. Geben Sie das eingeweichte Brot auf die eine Seite und die andere auf die andere Seite.
5. Servieren und genießen.

## **Griechische Quinoa-frühstücksschale**

Portion: 6

Zubereitungszeit: X

### **Zutaten:**

- 12 Eier
- ¼ Becher griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel granulierter Knoblauch
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 140g Babyspinat
- 400g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Tasse Feta-Käse
- 2 Tassen gekochtes Quinoa

### **Zubereitung:**

1. Verquirlen Sie in einer großen Schüssel Eier, griechischen Joghurt, Zwiebelpulver, granulierten Knoblauch, Salz und Pfeffer. Zur Seite stellen.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Spinat hinzufügen. Spinat 3-4 Minuten kochen, bis er leicht verwelkt ist.
3. Kirschtomaten hinzugeben und kochen, bis die Tomaten weich sind, 3-4 Minuten
4. Die Eiermasse einrühren und kochen, bis die Eier gar sind, etwa 7-9 Minuten. Rühren Sie die Eier während des Kochens um, damit sie als Rührei enden.
5. Sobald die Eier fest geworden sind, den Feta und die Quinoa einrühren und kochen, bis alles gut durchgebraten ist.