



Leichter kochen,
besser essen!



KW18 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Pita-Taschen gefüllt mit Avocado, schwarzen Oliven, Hirtenkäse, serviert mit Tomaten-Gurken-Salat

Hier habe ich entschieden, Antipasti-Paprika selber zu machen. Klar kann man sie fertig zubereitet kaufen, aber selbst gemacht schmeckt doch besser. Servier Deinen Gästen nächstes Mal einfach rote, grüne und gelbe Paprika, wie in diesem Rezept, als Vorspeise mit etwas Baguette. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



Rote Zwiebel



Gurke



Kirschtomaten



Rote Paprika



Petersilie



Trakaya



Hirtenkäse



Avocado



Oregano, gerebelt



Pita-Taschen



Oliven, schwarz

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rote Zwiebel	1	2
Gurke	1/2	1
Kirschtomaten	100 g	200 g
Rote Paprika	1	2
Petersilie	5 g	10 g
Trakaya Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Avocado	1	2
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g
Pita-Taschen 1)	4	8
Oliven, schwarz ohne Stein 15)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 841 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Fett: 43 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl, Zucker, (Balsamico-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

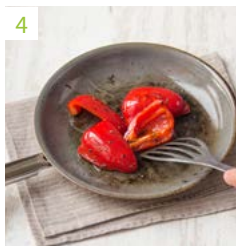
Pfanne, Backofen oder Toaster, Salatschüssel



1 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Gurke** waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und längs noch einmal in der Mitte durchschneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Hirtenkäse** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



2 **Avocado** der Länge nach in zwei Hälften schneiden, Kern mit einem Löffel herausnehmen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Dieses mit einer Gabel zerdrücken und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 In einer Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen, darin **Zwiebeln**, **Oregano**, **Salz** und **Pfeffer** 2–3 Min. anbraten. Dann 1 TL **Zucker** unterrühren, kurz mitbraten und vom Herd nehmen. Karamellierte Zwiebeln aus der Pfanne nehmen.



4 Pfanne erneut mit 1 EL **Öl** erhitzen und **Paprika** 3–5 Min. scharf anbraten, bis sie leicht verbrannte Stellen aufweisen. 2 EL **Essig** (am besten Aceto Balsamico), **Salz** und **Pfeffer** darauf verteilen und vom Herd nehmen.

5 Für den Salat: **Tomaten** und **Gurke** mit 1 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und **Petersilie** mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 **Pita-Taschen** nach Packungsanleitung toasten oder 2–3 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze aufbacken. Dann als Tasche aufschneiden und **Avocadomus** auf einer inneren Seite verteilen, dann karamellierte **Zwiebeln**, ein Stück **Paprika**, ein paar Scheiben **Käse** und einige **Oliven** darin verteilen, leicht zuklappen. Den Vorgang mit allen Pita-Taschen wiederholen.

7 **Pita-Taschen** auf Tellern anrichten und mit **Tomaten-Gurken-Salat** genießen.