







Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 43 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

2015

Mediterrane Pita-Pizzen

mit Feta, Rucola, Tomaten und Tsatsiki

Pitas sind so praktisch, die sollte man immer im Haus haben: Sie lassen sich mit gebratenem Gemüse, Fleisch, Bohnen oder sogar süß füllen - oder auch als griechische Pizza verwenden, indem sie mal nicht gefüllt, sondern überbacken werden. Wovon Du Dich gleich selbst überzeugen kannst! Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Knoblauch



Gurke



Joghurt



Champignons



Tomate



rote Zwiebel



Feta



Pita-Brote



Rucola

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Gurke, klein	1	2
Joghurt 7)	100 g	200 g
Champignons	150 g	300 g
Tomate	1	2
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1
Feta 7)	200 g	400 g
Pita-Brote 1) 15)	4	8
Rucola	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: 800 kcal
Kohlenhydrate: 84 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, Gemüsereibe, Backofen, Backpinsel, Backpapier, Backblech, Sieb



1 Für das Tsatsiki: **Knoblauch** ⊕ abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Gurke** waschen, schälen und halbieren. Dann mit einem Löffel Kerne entfernen und grob reiben. Anschließend mit **Joghurt** und **Knoblauch** gut verrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** würzen und bis kurz vor dem Anrichten im Kühlschrank ziehen lassen.



2 **Champignons** putzen und in dünne Scheiben schneiden. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Feta** grob zerkleinern.

3 Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.



4 **Pita-Brote** mit ein wenig **Olivenöl** bepinseln und mit der Hälfte des **Feta** bestreuen. Dann mit **Zwiebelstreifen**, **Champignons** und **Tomatenscheiben** belegen und mit restlichem **Feta** bestreuen. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ca. 4 Min. auf dem höchsten Einschub im Ofen garen, bis der **Feta** bräunlich und zerlaufen ist.

5 **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. noch ein wenig klein schneiden.



6 **Pita-Pizzen** aus dem Ofen nehmen, auf den Tellern verteilen und mit **Rucola** bestreuen. **Tsatsiki** dazu anrichten, mit etwas **Olivenöl** beträufeln, alles zusammen genießen!