



Leichter kochen,  
besser essen!



KW22  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Gefüllte Pita-Taschen mit Kichererbsen-Taler, Kräuter-Dip und Süßkartoffel-Wedges

Heute kommt eine typisch arabische Köstlichkeit auf Deinen Teller! Würzig-knusprig sind diese kleinen Veggie-Taler ein echtes Geschmackerlebnis. Abgerundet wird diese orientalische Geschmacksreise mit würzigen Süßkartoffel-Wedges und einem fruchtigen Kräuter-Dip. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Dinkel-Pita-Taschen



Kichererbsen



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Panko-Mehl



Süßkartoffeln



Petersilie



Schnittlauch



Tomate



Zitrone



Crème fraîche



Salatherz

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Süßkartoffeln	2	4
Panko-Mehl 1)	20 g	40 g
Gewürzmischung „Raz-el-Hanout“ 15)	1 g	2 g
Kichererbsen	½ Dose ☉	1 Dose
rote Zwiebel	1	2
Petersilie/Schnittlauch	2 Stängel/½ Bund	3 Stängel/1 Bund
Tomate, Salatherz	1	2
Zitrone	½ ☉	1
Crème fraîche 7)	75 g ☉	150 g
Dinkel-Pita-Taschen 1)	2 ☉	4
Gewürzmischung „Zatar“ 15)	1 g	2 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Mehl 1)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, große Schüssel, Backpapier, Backblech, Sieb, hohes Rührgefäß,  
Pürierstab, Zitronenpresse, kleine Schüssel, große Pfanne

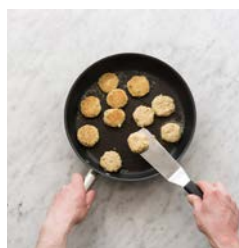
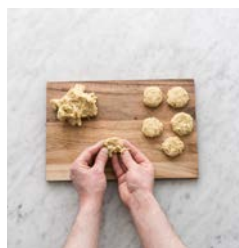
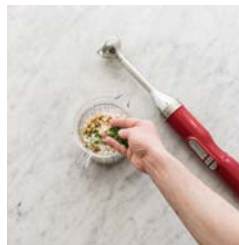
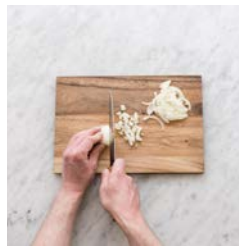
☉ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

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

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 839 kcal  
Kohlenhydrate: 127 g  
Fett: 21 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 18 g



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**1 Süßkartoffeln** schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten (Wedges) schneiden. In einer großen Schüssel mit 2 EL **Oliv Öl**, **Panko-Mehl**, **Gewürzmischung „Raz el Hanout“**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Pita-Taschen lassen). **Wedges** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. knusprig backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.

**2** In der Zwischenzeit **Kichererbsen-Taler** vorbereiten: **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. Eine Hälfte grob hacken, die andere Hälfte in feine Ringe schneiden. **Petersilie** trocken schütteln und Blätter abzupfen. **Tomate** in Scheiben schneiden. In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsen**, gehackte **Zwiebeln**, **Gewürzmischung „Zatar“**, **Petersilie**, **Salz**, **Pfeffer** und 1½ EL **Mehl** mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse pürieren, kurz beiseitestellen.

**3 Schnittlauch** trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen. In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche**, **Schnittlauch**, **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salatherz** grob zerkleinern. **Pita-Taschen** in den letzten 3 – 5 Min. neben die **Wedges** in den Backofen geben.

**4** Aus der **Kichererbsen-Masse** 10 kleine, flache Taler formen. In einer großen Pfanne 1 EL **Oliv Öl** erhitzen, **Taler** darin von beiden Seiten goldbraun braten. **Pita-Taschen** aufschneiden, mit **Crème-fraîche-Mischung** bestreichen. Dann mit **Salat**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Kichererbsen-Talern** füllen. Auf Tellern anrichten und zusammen mit den **Süßkartoffel-Wedges** genießen!