



Paprika-Pita-Salat Fattoush-Style

mit Feta-Joghurt-Sauce und Minzöl



ca. 25min



2 Personen

Fattoush ist genauso wie Taboulé ein absoluter Salatklassiker der syrisch-libanesischen Küche. Darin zu finden sind unter anderem Gurken, Tomaten und Petersilie, wir ergänzen außerdem noch um rote Zwiebeln, Blattsalat und gegrillte Paprikastreifen. Der köstliche Brotsalat wird klassischerweise mit Fladenbrotstücken serviert, wir haben uns diesmal allerdings für Pitabrot entschieden – denn das ist ein bisschen knuspriger ...

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Pitabrot¹
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50g Feta⁷
- 1 Päckchen getrocknete Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

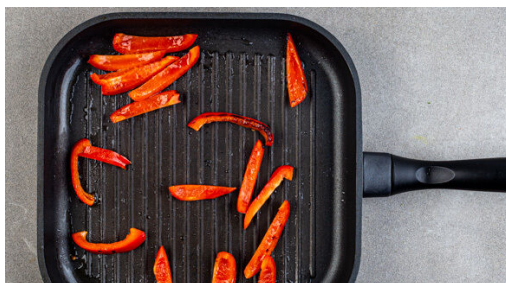
Ggf. übriges Minzöl für ein anderes Rezept aufbewahren.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

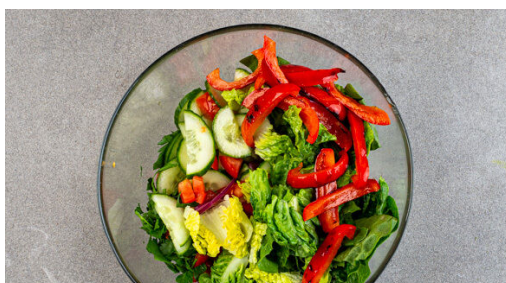
Nährwertangaben pro Portion

Energie 980kcal, Fett 56.1g, Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 23.4g



1. Paprika braten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. ohne Rühren anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze weitere ca. 8Min. braten, bis die **Paprika** weich ist und deutliche Röstspuren aufweist.



4. Salat vermengen

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, beides unter die **Zwiebeln** mengen. Den **Romanasalat** grob zerreißen oder schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Paprika**, den **Romanasalat** und **3/4 der Petersilie** mit den **Tomaten** und den **Gurken** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft**, 4TL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1/2TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren. So lange rühren, bis sich Salz und Zucker auflösen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann in feine Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



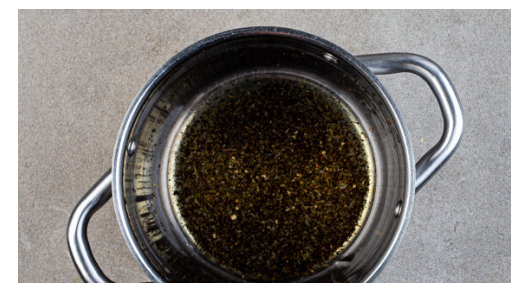
5. Sauce pürieren

Den **Joghurt**, den **Feta**, den **restlichen Knoblauch**, die **Zitronenschale**, 1TL Honig und 1 Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer glatt pürieren. Ggf. mit mehr Honig abschmecken.



3. Brot backen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **4 Pita-Brote** grob zerreißen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Brotstücke** mit 2EL Olivenöl und der **1/2 des Knoblauchs** vermengen, dabei die Hände zur Hilfe nehmen und darauf achten, dass das **Brot** gleichmäßig bedeckt ist. Ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Brot** goldbraun ist, nach der Hälfte der Zeit wenden.



6. Minzöl zubereiten

2EL Olivenöl in einem kleinen Topf mittelhoch erhitzen. Das Öl vom Herd nehmen, sobald es heiß ist und schimmert. Sofort die **1/2 der getrockneten Minze** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren. Den **Salat** und die **Pitastücke** auf Schalen oder Teller verteilen, mit der **Sauce**, der **restlichen Petersilie** und etwas **Minzöl** beträufeln und servieren.