



V4: Pulled Mushrooms im Pitabrot

mit Minzejoghurt und Rotkohlsalat



30-40min



3-4 Personen

Gefülltes Brot ist von Nordafrika bis nach Indien heiß beliebt. Wir sind auch Feuer und Flamme und füllen heute unsere Pitas mit einer schmackhaften, orientalisch gewürzten Pilzpfanne, einem süßsauer eingelegten Rotkohlsalat mit aromatischem Ingwer und einem frischen Minzejoghurt – Genuss pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 360g vegane Schawarma-Pilze ⁶
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Pitabrot ^{1,6,11}
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 50ml Essig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Die Pitabrote können statt im Ofen auch in einem Toaster erwärmt werden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 25.9g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 50ml Essig und 50ml Wasser mit 1EL Zucker und 2TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Ingwer** und den **Rotkohl** mit dem **Einlegesud** vermengen.



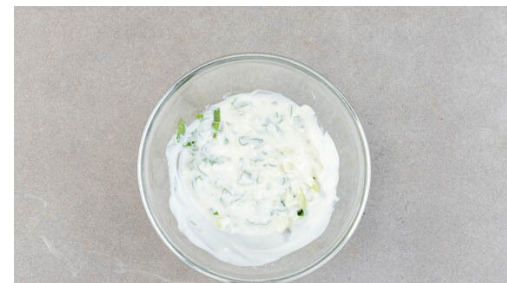
4. Brote erwärmen

Währenddessen die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4–6Min. im Ofen erwärmen.



2. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Joghurt würzen

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **2/3 der Minzeblätter** mit dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5–7Min. knusprig anbraten. Während der letzten Minute den **Knoblauch** zugeben und mitgaren, dann mit **1/2TL Garam Masala** abschmecken.



6. Gurke schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Pitabrote** aufschneiden, mit dem **Minzejoghurt** bestreichen und mit dem **Rotkohlsalat**, der **Gurke** und den **Pilzen** füllen. Mit den **restlichen Minzeblättern** garnieren und mit **ggf. übrigen Gurken, Rotkohlsalat und Minzejoghurt** servieren.