



Superfix: Griechische Bohnen auf Pita

mit süß-saurem Weißkohlsalat



unter 20min



2 Personen

„Gigantes Plaki“, weiße Riesenbohnen in Tomatensauce, stehen auf der Speisekarte von vielen griechischen Restaurants – aber man kann sie auch ganz fix am heimischen Herd zubereiten. Knuspriges Pitabrot und salzig-cremiger Feta sorgen für mediterranes Urlaubsfeeling, und ein knackiger Weißkohlsalat ergänzt das wohlig-füllige Ensemble mit der nötigen Frische und Leichtigkeit. Rundum gelungen!

Was du von uns bekommst

- 250g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 1 Zwiebel
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat
- 10g Dill
- 1 Packung Pitabrot ^{1,6,11}
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Die Pitabrote können für ein schönes Muster auch in einer Grillpfanne erwärmt werden, oder in einem Toaster, wenn es etwas länger dauern darf.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1041kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 121.0g, Eiweiß 39.0g



1. Slaw zubereiten

Den **Weißkohl-Gemüse-Mix** mit ½TL Zucker, ½TL Salz, 1TL Essig und etwas Pfeffer verkneten, bis das **Gemüse** etwas weicher wird, dann 1EL Olivenöl unterheben.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen.



3. Bohnen kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann die **Bohnen**, die **gehackten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterheben. Den **Spinat** zugeben und alles abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen.



4. Dill schneiden

Den **Dill samt weicher Stängel** grob schneiden, dann die ½ des **Dills** zum **Gemüse** in den Topf geben.



5. Pitabrot rösten

Eine große Pfanne ohne Öl stark erhitzen. Die **Pitabrote** halbieren und die Schnittflächen mit je ½TL Olivenöl beträufeln, dann in der rauchend heißen Pfanne mit den Schnittflächen nach unten ca. 1Min. anrösten, bis sie knusprig sind und dunkle Stellen haben.



6. Refine salad

Den **restlichen Dill** unter den **Weißkohlsalat** heben und bei Bedarf mit Essig, Salz und Zucker nachwürzen. Den **Bohneneintopf** auf 4 **Pitabrothälften** verteilen, den **Feta** darüber zerkrümeln und servieren. Den **Weißkohlsalat** und die **übrigen Pitabrothälften** als Beilage dazu reichen.