



Superfix: Griechische Bohnen auf Pita

mit süß-saurem Weißkohlsalat



unter 20min



3-4 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

- 500g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 20g Dill
- 2 Packungen Pitabrot ^{1,6,11}
- 200g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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.

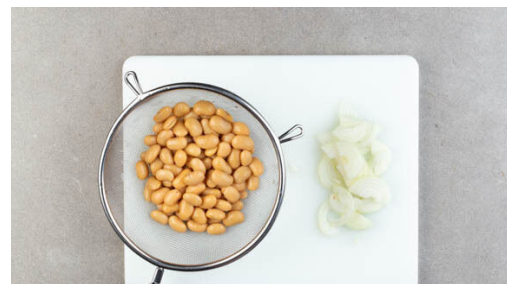
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1041kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 39.0g



1. Slaw zubereiten

Den **Weißkohl-Gemüse-Mix** mit 1TL Zucker, 1TL Salz, 2TL Essig und etwas Pfeffer verkneten, bis das **Gemüse** etwas weicher wird, dann 2EL Olivenöl unterheben.



2. Zwiebeln schneiden

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



3. Bohnen kochen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL 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

Zwei große Pfannen ohne Öl stark erhitzen. Die **Pitabrote** halbieren und die Schnittflächen mit je ½TL Olivenöl beträufeln, dann in den rauchend heißen Pfannen 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 **8 Pitabrothälften** verteilen, den **Feta** darüber zerkrümeln und servieren. Den **Weißkohlsalat** und die **übrigen Pitabrothälften** als Beilage dazu reichen.