



V: Pulled Mushrooms im Pitabrot

mit Minzejoghurt und Rotkohlsalat



30-40min



4 Portionen

Gefülltes Brot ist von Nordafrika bis nach Indien heiß begehrt. 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
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. vegane Schawarma-Pilze ⁴
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. Pitabrot ²
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt ³
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 115.1g, Eiweiß 21.7g



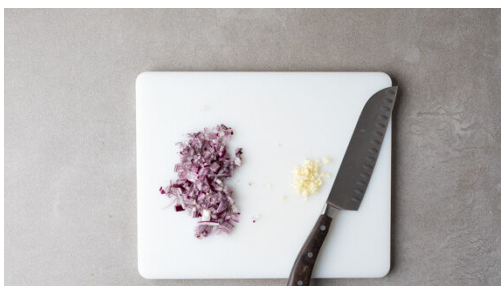
1. Salat vorbereiten

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 **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** und den **Rotkohl** mit dem **Einlegesud** vermengen.



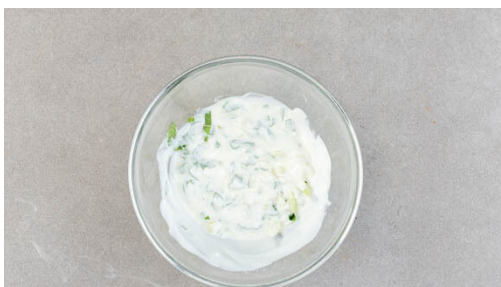
4. Brote erwärmen

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



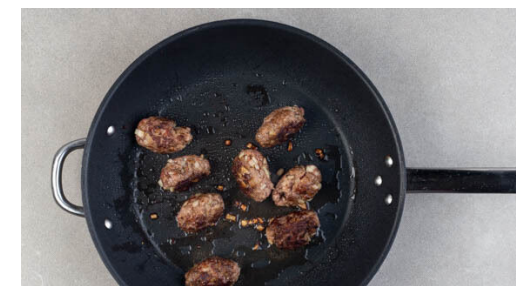
2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. 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 den **restlichen Zwiebeln**, dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pilze braten

Die **Pilze** und die **1/2 der Zwiebeln** 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.