



Griechische Bohnen auf Pitabrot

mit süß-saurem Weißkohlsalat



ca. 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!

- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 20g Dill
- 2 Pck. Pitabrot ¹
- 200g Feta ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1009kcal, Fett 41.1g,
Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 32.6g



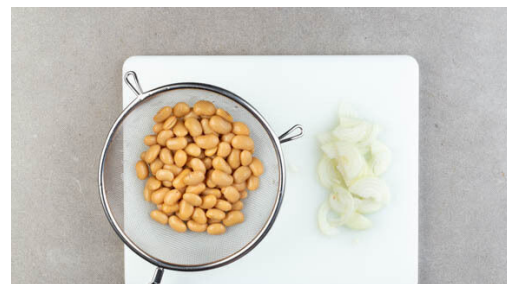
1. Slaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben.
Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Weißkohl**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1TL Zucker, 1TL Salz, 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten, bis das **Gemüse** etwas weicher wird, dann 2EL Olivenöl untermischen.



4. Dill schneiden

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



2. Zwiebeln schneiden

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



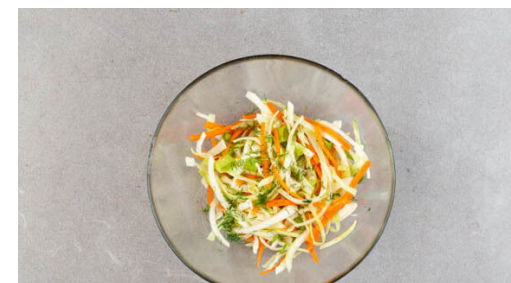
5. Pitabrot rösten

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.



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.



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.