



Pitataschen mit Za'atar-Tofu

mit frischen Tomaten und Auberginenpüree



20-30min



2 Portionen

Heute geht es herrlich unkompliziert zu, denn diese Pitas lassen sich fast überall verspeisen, wo du willst - sogar ohne Besteck. Damit eignet sich dieses Gericht perfekt für ein Picknick oder einen faulen Couchabend. Mit Za'atar gewürzter und knusprig gebratener Tofu, saftige Tomaten und leckeres Auberginenmus in krosser Brottasche - was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL vegane Mayonnaise
- 2 TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 32.6g



1. Aubergine rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, die **ungeschälten Knoblauchzehen** dazulegen und im Ofen in 15-20Min. gar und weich rösten.



4. Auberginenmus zubereiten

Die **gerösteten Knoblauchzehen** schälen und mit den **Auberginen** und 1TL Balsamicoessig zu einem **Mus** zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Tofu braten

Den **Tofu** in Küchenkrepp einschlagen und auspressen, dann in **8 gleich große Stücke** schneiden. Die **½ der Gewürzmischung** mit 2TL Mehl vermischen. Die **Tofustücke** mit 1EL Mayonnaise bestreichen und im **Gewürzmehl** wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3Min. goldbraun braten.



5. Pitas füllen & servieren

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Pitas** zu Taschen aufschneiden, mit etwas **Auberginenmus** bestreichen und mit den **Tomatenscheiben** und dem **Tofu** füllen. Die **Pitataschen** zusammenklappen und servieren.



3. Pitas aufbacken

Das Blech mit den **Auberginen** und dem **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen. Die **Pitas** mit etwas Wasser beträufeln und im Ofen in 3-5Min. knusprig aufbacken.



6. Eine Reise gen Osten

Wer „Baba Ganoush“ – ein traditioneller Auberginendip – mag, kann sein Auberginenmus dahingehend noch ein bisschen pimpen: Mit einem Löffel Tahini und etwas Zitronensaft verfeinert kommt es der arabischen Köstlichkeit schon ziemlich nahe.