



Vegane Pita mit griechischem Hack

dazu Salat mit frischen Tomaten



ca. 25min



2 Personen

Wer ein kleines Mittagessen braucht oder unbeschwert in den Feierabend starten möchte, ist mit diesem Rezept gut bedient: Griechisch gewürztes veganes Hack und zart gebratene Zwiebeln machen es sich in warmen Pitataschen gemütlich, und ein gemischter Salat mit saftigen Tomaten sorgt für Frische und Farbe auf dem Teller. Einfach, aber so gut!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Pitabrot ¹
- 50g gemischter Salat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen

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

Kochtipp

Übriges Pitabrot kann für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 22.4g



1. Tomaten zubereiten

1EL Olivenöl mit 1TL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit dem Dressing vermengen und beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit 2EL veganer Mayonnaise zu einem Dip verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Zwiebeln & Hack braten

Die **Zwiebeln** und das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun und gar braten, dann die **Gewürzmischung** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zufügen und weitere ca. 30Sek. braten.



4. Pitabrote erwärmen

2 Pitabrote in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis sie außen leicht knusprig und innen warm und weich sind. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Pitabrote** erwärmen. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Fertigstellen & servieren

Die **Salatmischung** unter die **Tomaten** und das Dressing heben. Die **Pitabrote** aufschneiden, die Innenseiten mit dem Dip bestreichen und die **Pitabrote** mit den **Zwiebeln** und dem **Hack** füllen. Mit dem **Salat** als Beilage servieren.



6. So viele Möglichkeiten!

Du musst die Pitabrote nicht unbedingt in einer Pfanne erwärmen, sondern kannst alternativ auch einen Toaster, einen Backofen mit Grillfunktion oder einen Kontaktgrill verwenden.