



Vegane Sfiha mit Süßkartoffel und Tahini

an Tomaten-Gurken-Salat



30-40min



4 Portionen

Wir sind absolute Fans von Sfiha, einem Gericht aus der levantinischen Küche, das traditionell mit Fladenbrot und Hammelfleisch zubereitet und auf heißen Steinen gebacken wird. Heute gibt es eine etwas vereinfachte und vegane Version: Eine raffiniert gewürzte Füllung aus Veggie-Hack, Süßkartoffeln und Tomaten wird in Täschchen aus Pizzateig knusprig im Ofen gebacken und mit einem feinen Tahinidip serviert. Exquisit!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Pizzateig ¹
- 1 große Gurke
- 100g Tahini ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1261kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 136.6g, Eiweiß 40.1g



1. Füllung vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und grob raspeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. **2 Tomaten** grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Alles mit dem **veganen Hack**, der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1TL Salz sowie ½TL Pfeffer verkneten.



4. Salat anmachen

4EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm Scheiben schneiden. Die **übrigen Tomaten** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurken** mit dem Dressing vermengen.



2. Sfihas vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf 2 Backblechen ausrollen und jeweils in **6 Quadrate** schneiden. Die **Füllung** gleichmäßig mittig auf den **Teigstücken** platzieren, dabei jeweils 1-2cm Rand freilassen. Die Ränder der **Teigstücke** hochklappen und an den Ecken zusammendrücken, um die **Füllung** ringsum einzufassen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Tahini** mit 1EL hellem Essig verrühren und esslöffelweise 4-6EL Wasser zugeben, bis eine flüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sfihas** mit dem **Salat** servieren und nach Belieben mit dem **Tahini** beträufeln.



3. Sfihas backen

Die **Sfihas** im Backofen 10-14Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und die **Füllung** durchgegart ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Zum Schluss was Süßes!

Sollte es dir gelingen, noch etwas Baklava zu besorgen, dann genieße es mit einer Tasse starken schwarzen Tees. Eine perfekte Nachspeise für dieses wunderbare Gericht der arabischen Halbinsel!