



Vegane Sfiha mit Süßkartoffel und Tahini

an Tomaten-Gurken-Salat



ca. 30min



2 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 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Pizzateig ¹
- 1 Gurke
- 50g Tahini ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 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 1269kcal, Fett 57.5g, Kohlenhydrate 138.3g, Eiweiß 40.5g

1

1. Füllung vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **1 Tomate** grob würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Alles mit dem **vegane Hack**, der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und ½TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten.

4

4. Salat anmachen

2EL Olivenöl, 1EL 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

2. Sfihas vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und 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

5. Fertigstellen & servieren

Das **Tahini** mit ½EL hellem Essig verrühren und esslöffelweise 2-3EL 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

3. Sfihas backen

Die **Sfihas** im Backofen 10-14Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und die **Füllung** durchgegart ist.

6

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!