



Pitasandwich mit Veggieshack und Tzatziki

mit Gurke und Tomate



ca. 20min



3-4 Personen

Die Kombination aus Hunger und keine Zeit zum Kochen könnte an sich ungünstig sein – muss sie aber nicht, denn dafür gibt es schließlich Dinnerly! Wir präsentieren dir hiermit ein gleichzeitig frisches und deftiges Sandwich, das im Handumdrehen zubereitet ist. Es gibt knuspriges Pitabrot gefüllt mit selbst gemachtem Tzatziki, veganem Hack und knackigem Gemüse. Die Turbo-Traumpita wartet, los geht's!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt²
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g veganes Hackfleisch³
- 2 Pck. Pitabrot¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Toaster
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 29.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** horizontal in dünne Scheiben schneiden. **¾ der Gurke** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, dann die **restliche Gurke** längs halbieren, entkernen und fein raspeln.



4. Pita toasten

Die **Pitabrote** auf mittlerer Stufe toasten, sodass sie außen knusprig, aber innen noch weich sind. Alternativ die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. bei 220°C (200°C Umluft) im vorgeheizten Ofen aufbacken.



2. Tzatziki zubereiten

Den **Joghurt** mit der **geraspelten Gurke** und der **½ der Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Damit das **Tzatziki** besonders frisch auf den Tisch kommt, am besten bis zum Servieren kühl stellen.



5. Füllen & servieren

Die **Pitas** öffnen und innen mit dem **Tzatziki** bestreichen. Mit dem **Hack**, den **Tomaten** und den **Gurken** füllen und servieren.



3. Hack braten

Das **vegane Hack** mit der **restlichen Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze in 5-6Min. krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Beschwerdefrei

Wer beim Gedanken an Griechenland schon den Zitronenschnitt auf dem Teller liegen sieht, darf dieser Fantasie direkt nachgeben: Weder Gurke noch Tomate werden sich über ein paar Spritzer frische Säure beschweren. Und den Rest der Füllung machen wir mit frischen Kräutern - wir denken da in Richtung Dill, Petersilie, Minze - einfach mundtot. Da meckert dann wirklich keiner mehr.