



Pitataschen mit Rinderhack und Tahini

dazu Ofenkartoffeln und pikanter Tomatensalat



ca. 45min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Koriander & Petersilie
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Pitabrot ¹
- 3 Tomaten
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ²

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 37.6g



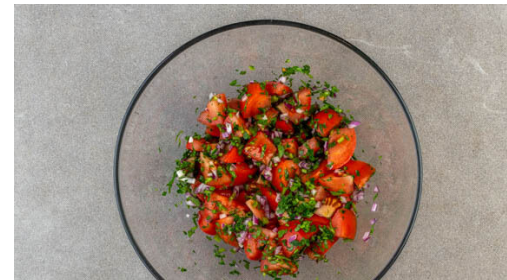
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm dicke, runde Scheiben schneiden, dann mit 2EL Olivenöl, der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 20Min. im Ofen backen. Danach durchmischen und ca. 10Min. weiterbacken.



Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen, dann die **Pitas** portionsweise auf jeder Seite in 1-2Min. goldbraun anbraten. Die **Pitas** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** durch ist.



Währenddessen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Koriander** fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **Koriander**, der **½ der Zwiebeln**, 1EL Honig, der **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung**, 1TL Salz und ½TL Pfeffer vermengen.



Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Peperoni** fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, der **Peperoni**, der **Petersilie**, der **½ des Zitronensafts**, 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



Die **Pitabrote** halbieren und jede Hälfte auf-
aber nicht durchschneiden. Mit einem
Esslöffel vorsichtig jede **Pitahälfte**
gleichmäßig mit der **Hackfleischmasse**
füllen, dabei das **Hack** sachte in die
Pitataschen drücken. Langsam arbeiten,
damit die **Pitabrote** nicht zerbrechen.



Das **Tahini** mit dem **übrigen Zitronensaft**, 2EL Wasser, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer glatten **Sauce** verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. 1-2EL Wasser hinzugeben. Die **Pitas** mit dem **Tomatensalat** und den **Kartoffeln** anrichten. Die **Tahinisauce** auf die **Pitas** streichen oder als Beilage servieren.