



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.)

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kartoffeln backen

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.



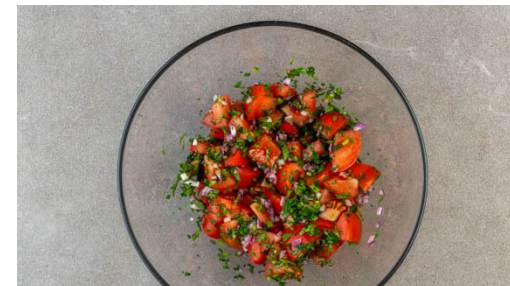
4. Pitas backen

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.



2. Hackfleisch vorbereiten

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.



5. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Peperoni** fein schneiden, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen. 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.



3. Pitas füllen

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



6. Sauce zubereiten

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 **Tahinisauc**e auf die **Pitas** streichen oder als Beilage servieren.