



## Pitasandwich mit Schweinehack und Tzatziki

mit Gurke und Tomate



ca. 20min



4 Portionen

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

## Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 2 Gurken
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 Pck. Pitabrot<sup>1</sup>

## 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 40.3g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 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.



### 3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** 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.



### 4. Pita toasten

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



### 5. Füllen & servieren

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



### 6. Beschwerdefrei

Wer beim Gedanken an Griechenland schon den Zitronenschnitz 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.