



## Schawarma-Pilze mit Feta-Bete-Mix

dazu Vollkornpita und Tahini-Dip



ca. 20min



1 Portion

Es war ma' ein Schawarma, das ... Nein, heute gibt es natürlich keine Grimm'schen Märchen. Wir kommen mit würzigen Schawarma-Pilzen um die Ecke, die es sich malerisch und farbenfroh mit einem Rote-Bete-Feta-Mix und einem frischen Salat auf deinem Teller gemütlich machen. Leckeres Vollkornpitabrot und ein cremiger Tahini-Dip dazu, zack, fertig. Da würden sogar Jacob und Wilhelm sofort zugreifen.



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Vollkornpitabrot <sup>2</sup>
- 1 Rote Bete
- 50g Feta <sup>3</sup>
- 1 Pck. vegane Schawarma-Pilze <sup>5</sup>
- 25g Tahini <sup>4</sup>
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Toaster
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

### Kochtipp

Wer großen Hunger hat, kann auch zwei Pitabrote erwärmen.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1057kcal, Fett 68.4g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 35.0g



### 1. Pitabrot erwärmen

**1 Pitabrot** im Toaster rösten, bis es warm und knusprig ist. **Tipp:** Wenn kein Toaster vorhanden ist, das **Pitabrot** mit ½EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun anrösten. Dann optional mit etwas Wasser besprenkeln und abgedeckt noch ca. 1Min. dämpfen, damit das **Pitabrot** weicher wird.



### 4. Tahini-Dip zubereiten

Die **Tahini** mit ½EL Mayonnaise und ½EL Wasser verrühren, bis ein cremiger **Dip** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Rote Bete einlegen

Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Rote Bete** mit 1TL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Den **Feta** über die **ingelegte Rote Bete** krümeln und bis zum Servieren ziehen lassen.



### 5. Fertigstellen & servieren

½EL Olivenöl, ½EL Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Pilze**, die **Rote-Bete-Feta-Mischung**, den **Salat** und den **Tahini-Dip** anrichten und mit dem **Pitabrot** servieren.



### 3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis sie appetitlich gebräunt sind.



### 6. Der Vorratsklassiker

Das übrige Pitabrot eignet sich am nächsten Tag hervorragend für die Zubereitung schneller Sandwiches.