



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. Vollkornpitabrot²
- 1 Rote Bete
- 50g Feta³
- 1 Pck. vegane Schwarma-Pilze⁵
- 25g Tahini⁴
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Mayonnaise¹
- 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

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 besprühen und abgedeckt noch ca. 1Min. dämpfen, damit das **Pitabrot** weicher wird.



4

4. Tahini-Dip zubereiten

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



2

2. Rote Bete einlegen

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



5

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

3. Pilze braten

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



6

6. Der Vorratsklassiker

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