

# MARLEY SPOON



## Pitataschen mit Rinderhack und Tahini

dazu Ofenkartoffeln und pikanter Tomatensalat



ca. 45min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - 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. Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 3 Tomaten
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini <sup>2</sup>

## 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.

## 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



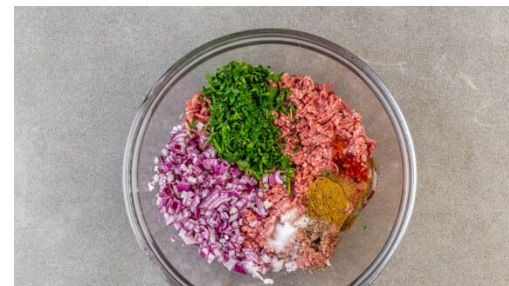
### 1. Kartoffeln backen

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.



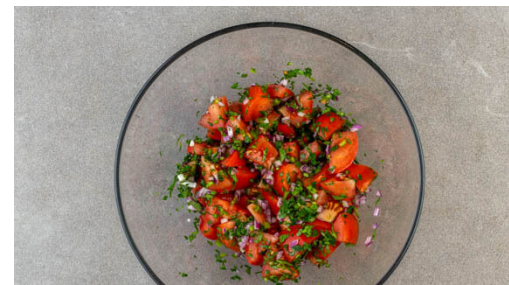
### 4. Pitas backen

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** sachte 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.