



RS Griechische Bohnen auf Vollkornpitabrot

mit süß-saurem Weißkohlsalat



ca. 20min



4 Portionen

„Gigantes Plaki“, weiße Riesenbohnen in Tomatensauce, stehen auf der Speisekarte von vielen griechischen Restaurants – aber man kann sie auch ganz fix am heimischen Herd zubereiten. Knuspriges Vollkornpitabrot und salzig-cremiger Feta sorgen für mediterranes Urlaubsfeeling, und ein knackiger Weißkohlsalat ergänzt das wohligh-füllige Ensemble mit der nötigen Frische und Leichtigkeit. Rundum gelungen!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 20g Dill
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 200g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Die Pitabrote können für ein schönes Muster auch in einer Grillpfanne erwärmt werden, oder in einem Toaster, wenn es etwas länger dauern darf.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1070kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 131.5g, Eiweiß 34.4g



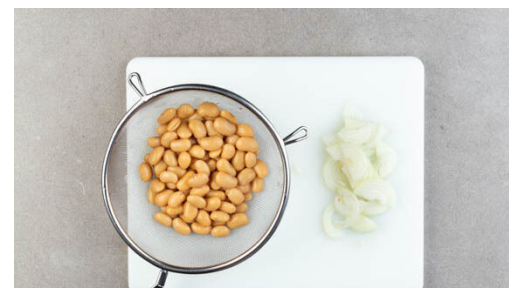
1. Slaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Weißkohl**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1TL Zucker, 1TL Salz, 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten, bis das **Gemüse** etwas weicher wird, dann 2EL Olivenöl untermischen.



4. Dill schneiden

Den **Dill samt weicher Stängel** grob schneiden, dann die **½ des Dills** zum **Gemüse** in den Topf geben.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen.



5. Pitabrot rösten

Zwei große Pfannen ohne Öl stark erhitzen. Die **Pitabrote** halbieren und die Schnittflächen mit je ½TL Olivenöl beträufeln, dann in den rauchend heißen Pfannen mit den Schnittflächen nach unten ca. 1Min. anrösten, bis sie knusprig sind und dunkle Stellen haben.



3. Bohnen kochen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann die **Bohnen**, die **gehackten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterheben. Den **Spinat** zugeben und alles abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen.



6. Refine salad

Den **restlichen Dill** unter den **Weißkohlsalat** heben und bei Bedarf mit Essig, Salz und Zucker nachwürzen. Den **Bohneneintopf** auf **8 Pitabrothälften** verteilen, den **Feta** darüber zerkrümeln und servieren. Den **Weißkohlsalat** und die **übrigen Pitabrothälften** als Beilage dazu reichen.