



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.

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

- ½EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Toaster
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Wer großen Hunger hat, kann auch zwei Pitabrote erwärmen.

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Energie 844kcal, Fett 58.7g,
Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 28.0g



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.



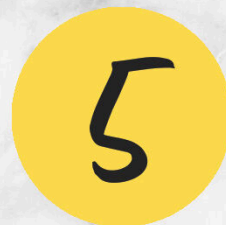
Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln.
Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Rote Bete** mit 1TL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Den **Feta** über die **ingelegte Rote Bete** krümeln und bis zum Servieren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



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



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



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.



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