

# MARLEY SPOON



## Orientalische Pide mit Rind,

Spinat und Karotten



30-40min



4 Personen

Türkische Pizza ist das beliebteste Streetfood der Türkei - ob als wärmende Mahlzeit im Winter oder als herzhaften Snack an warmen Sommertagen, orientalische Pide zaubert immer ein Lächeln ins Gesicht. Bei uns gibt es den Klassiker des Orients mit würzigem Rind, frischem Spinat und knackigen Karotten und ist somit wohltuendes Comfort Food für jeden Tag!

## Was du von uns bekommst

- Joghurt 1% <sup>7</sup>
- Rindernuss
- Schwarzkümmel ganz
- Karotte
- Petersilie, frisch
- Habeshas Berbere
- Knoblauchzehe
- Pizzateig <sup>1</sup>
- Zwiebel rot
- Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 31.0g, Eiweiß 32.5g, Kohlenhydrate 91.2g



### 1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Spinat** waschen und gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern. Die **Karotten** schälen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



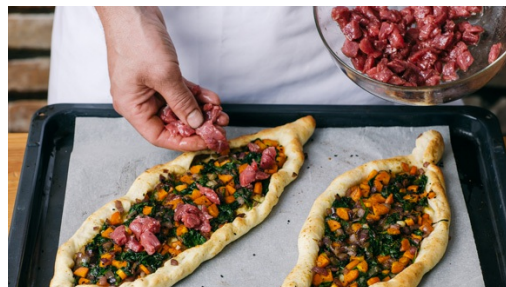
### 2. Spinat dünsten

Eine große beschichtete Pfanne mit 1TL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen und die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** darin mit 1/2TL Salz ca. 1-2Min. glasig anbraten. Den **Spinat** dazugeben und zugedeckt in der Pfanne zusammen fallen lassen.



### 3. Karotten marinieren

In der Zwischenzeit die **Karotten** in kleine Stücke schneiden. Dafür die **Karotten** längs vierteln, dann die Viertel in ca. 5mm dicke Stücke schneiden. Mit 2TL der **Gewürzmischung** marinieren und zum **Spinat** geben.



### 4. Pide formen und belegen

Die **Teige** auf je einem Backblech ausrollen und der kurzen Seite nach mittig durchschneiden. Die **Teighälften** mit den Händen in ovale Schiffchen formen. **Teigränder** zu einem 2cm breiten Rand drücken. Nun **Spinat** und **Karotten** auf den Schiffchen verteilen und mit der übrigen **Gewürzmischung** gleichmäßig bestreuen.



### 5. Pide backen

Die Pide im Rohr ca. 20Min. goldbraun backen. Währenddessen das **Fleisch** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1TL Öl vermischen und nach ca. 12-15Min. Backzeit auf den Pide verteilen und für weitere ca. 5-8 Minuten im Rohr mitgaren.



### 6. Joghurtsauce rühren

Kurz bevor die Pide fertig sind, die **Petersilienblätter** ohne Stiele grob hacken. Den Joghurt mit 3/4 der **Petersilie**, Salz und Pfeffer zu einem Dip rühren. Den Dip über die Pide tröpfeln. Die übrige Petersilie und 2-3TL **Schwarzkümmel** nach Geschmack über die fertigen Pide-Schiffchen streuen.