



Gefüllte Fladenbrote

mit Feta und Minz-Sauce



20-30min



2 Personen

Heute in deiner Box: Ein bunt gefülltes Fladenbrot á la Gyros oder Döner - aber ganz ohne Fleisch! Stattdessen sorgen Kichererbsen in Form eines cremigen Hummus für eine extra große Portion Eiweiß und Protein! Dazu gesellen sich bunte Tomaten, Salat und eine frische Minz-Sauce! Mmh, da können wir es kaum abwarten reinzubeißen!

Was du von uns bekommst

- Minze
- Salatherz
- Fladenbrot ^{1,11}
- Tomaten
- Feta ⁷
- Zitrone
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 840.0kcal, Fett 38.4g, Eiweiß 33.0g, Kohlenhydrate 86.7g



1. Kichererbsen pürieren

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Die **Schale** der **Zitrone** abreiben. Dann die **Zitrone** mit etwas Kraft auf dem Tisch hin und her rollen, so wird sie saftiger, dann den Saft auspressen. Die **Kichererbsen** anschließend mit 1/2-1TL Salz, 2EL **Zitronensaft**, 1EL Wasser und 1EL Olivenöl fein pürieren.



2. Minze schneiden

Die **Minze** von den Stielen abstreifen. Nun die **Minze** sehr fein hacken, dazu kann auch ein Wiegemesser verwendet werden.



3. Sauce zubereiten

Minze mit 1TL der **Zitronenschale**, 1/2TL Salz, 1 Prise Zucker, 2EL **Zitronensaft** und 2EL Wasser verrühren, dann 1EL Olivenöl hineingeben. Die **Sauce** im Kühlschrank kaltstellen.



4. Gemüse schneiden

Salatstrunk abschneiden, dann die Blätter aufeinander zupfen. Größere **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, die kleinen vierteln. Den **Feta** in dünne Scheiben schneiden.



5. Brote vorbereiten

Die **Brote** einmal mittig durchschneiden, um insgesamt 4 Halbkreise zu erhalten. Mit dem Messer vorsichtig ins **Brotinnere** einschneiden, aber die **Brote** nicht ganz durchschneiden, so dass befüllbare **Brot-Taschen** entstehen. Evtl. etwas von dem Brotinneren entfernen, sodass mehr Platz für die Füllung entsteht. Wer mag, kann das **Brot** von Außen knusprig toasten.



6. Pitabrote füllen

Jede **Brot-Tasche** von innen mit 2EL **Kichererbsencreme** bestreichen. Dann die **Taschen** mit **Salat**, **Tomaten** und **Feta** befüllen und etwas **Minz-Sauce** hineinträufeln. Die übrige **Sauce** und evtl. übrige **Kichererbsencreme** dazu servieren.