



## Griechisch gefüllte Fladenpita

mit Fetacreme und Spinat



20-30min



2 Personen

Wir lieben die griechische Küche! Und die hat weitaus mehr zu bieten als Gyros und Tzatziki - auch Vegetarier kommen mit den mediterranen Köstlichkeiten voll auf ihre Kosten. Wir füllen heute fluffige Fladenbrote mit grünem Gemüse und einer unwiderstehlichen Creme aus Feta. Das Ganze wird im Backrohr knusprig gebacken und warm mit einem frischem Gurken-Dill-Salat im Nu verputzt! Kali orexi (Gut...

## Was du von uns bekommst

- Blattspinat
- Fladenbrot <sup>1,11</sup>
- Salatgurke
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Dill
- Feta <sup>7</sup>
- Joghurt <sup>7</sup>
- Sherryessig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 29.3g, Kohlenhydrate 72.8g



### 1. Zwiebeln schneiden

Backrohr auf 190°C Umluft oder 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und klein würfeln. **Knoblauch** ebenfalls schälen und anschließend fein reiben oder pressen. Den **Spinat** abwaschen und gut abtropfen lassen.



### 2. Spinat dünsten

Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin mit 1 Prise Salz ca. 3-4Min goldgelb anbraten. **Spinat** nach und nach dazugeben und weitere 2-3Min. zusammenfallen lassen. Dabei mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



### 3. Fetacreme zubereiten

**Halben Fetakäse** grob zerkrümeln. Dann den **Joghurt** und zerkrümelten **Käse** in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Übriger **Käse** wird nicht verwendet.



### 4. Brote backen

Die **Brote** durchschneiden, dann die Innenseiten großzügig mit der **Fetacreme** bestreichen und jeweils eine **Brothälfte** mit dem **Spinat** belegen. Mit der zweiten **Brothälfte** abdecken und für ca. 8-10Min ins Backrohr geben, bis die **Brote** knusprig sind.



### 5. Gurke schneiden

Inzwischen die **Gurke** in feine Scheiben schneiden, den **Dill** ohne harte Stiele fein hacken.



### 6. Salat zubereiten

**Gurken** und **3/4** vom **Dill** mit 2EL **Sherryessig**, 1EL Olivenöl, 1EL Wasser vermengen und mit 1/2TL Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen **Brote** aus dem Backrohr nehmen und vierteln. **Fladenecken** mit dem **Gurkensalat** servieren und mit übrigem **Dill** garnieren.