



Griechisch gefüllte Fladenpita

mit Fetacreme und Spinat



20-30min



4 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
- Sherryessig ¹²
- Joghurt ⁷
- Feta ⁷
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Salatgurke
- Fladenbrot ^{1,11}
- Dill

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.

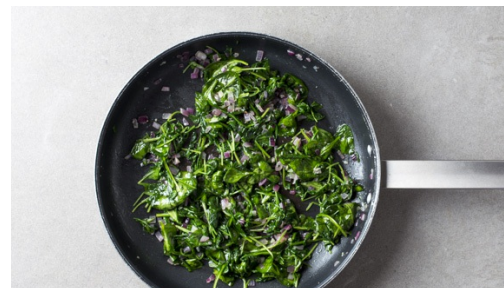
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 26.2g, Eiweiß 23.4g, Kohlenhydrate 72.1g



1. Zwiebeln schneiden

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



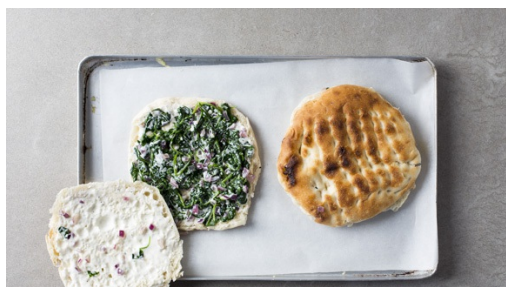
2. Spinat dünsten

Eine mittlere Pfanne mit 1-2EL 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 1/2 TL Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



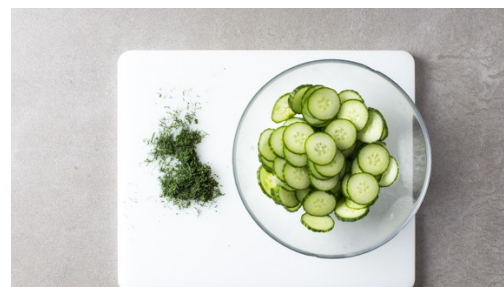
3. Fetacreme zubereiten

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



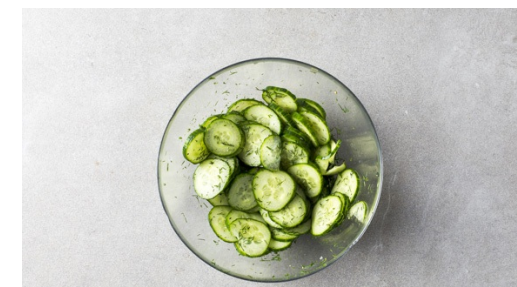
4. Brote backen

Die **Brote** flach 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. Gurken schneiden

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



6. Salat zubereiten

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