



## Gefüllte Pita-Brote

mit Harissa-Karotten und Trakaja

 30-40min  2 Personen

Fluffige Pita-Brote gefüllt mit Oliven, Hirtenkäse und mit Harissa gewürzten und in Honig karamellisierten Karotten, sind einfach unwiderstehlich. Noch eine Handvoll frischen Rucola und Kräuter dazu und dein Abendessen ist serviert.



## Was du von uns bekommst

- Pita Brot
- Kalamata Oliven ohne Stein
- Karotte
- Trakaja Käse Feta Art
- Kräutermix: Thymian & Minze
- Honig
- Harissa Pulver
- Rucola
- unbehandelte Zitrone
- weißer Sesam
- rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Pfanne
- Stabmixer

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 24.7g



1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Thymian** grob von den Stielen streifen.



2. Zwiebeln braten

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, die **Zwiebeln** darin mit der **Hälfte des Thymian** bei niedriger Temperatur ca. 20-25Min. braten. Sie sollten leicht gebräunt und weich sein. Im Anschluss in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren.



3. Karotten vorbereiten

Inzwischen den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1-2cm dicke, 3-4cm lange Spalten schneiden. Die **Schale der Zitrone** abreiben, die **Hälfte** auspressen, eine **Hälfte** in **Spalten** schneiden.



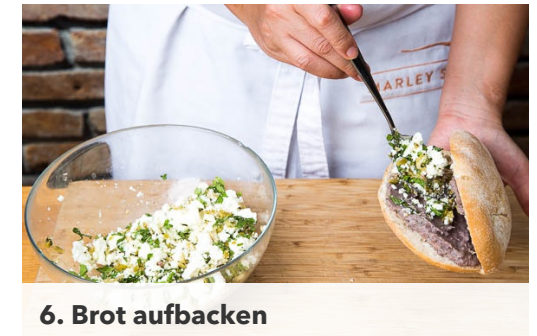
4. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl, **Honig**, **Harissa**, **restlichen Thymian**, **1TL Zitronenabrieb**, **Sesam** sowie Salz und Pfeffer mit den Händen gut vermischen und einreiben. In eine Auflaufform oder auf ein Backblech verteilen und im Ofen ca. 20-25Min. backen, bis die **Karotten** gar und goldbraun sind.



5. Käse vorbereiten

Inzwischen die **Oliven** grob hacken. Die **Minze** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Käse** mit den Händen zerkrümeln. Alles mit **1EL Olivenöl**, Pfeffer und **2EL Zitronensaft** vermischen.



6. Brot aufbacken

Das **Brot** mit etwas Wasser besprenkeln und im Backofen ca. 1-2Min. erwärmen. Vorsichtig aufschneiden, mit der **Zwiebelpaste**, den **Karotten**, **Rucola** und **Käse** füllen. Den **restlichen Rucola** mit etwas Olivenöl und Essig als **Salat** sowie den **restlichen Käse** und die **Karotten** dazu servieren.