



Gefüllte Pita-Brote

mit Harissa-Karotten und Trakaja

 30-40min  3-4 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

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

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 740kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 25.4g



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.



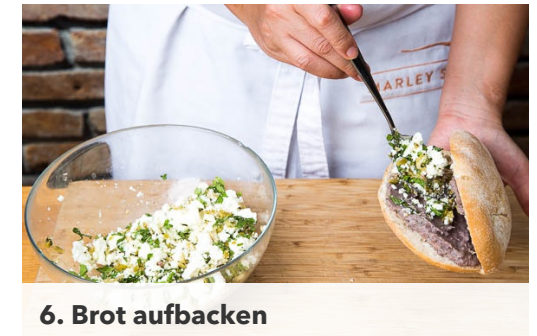
4. Karotten rösten

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 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.