

Hier und heute

Saftig gefüllte Pita-Brote mit Kichererbsen-Tsatsiki-Salat

Julia Floß füllt Pita-Brote mit saftigem Hackfleisch und würzigen Kräutern. Dazu serviert sie erfrischenden Kichererbsen-Tsatsiki-Salat.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen:

Zutaten für die Pita-Brote (Arayes)

- 1 gelbe Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- ¼ Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Koriander (optional, aber empfehlenswert)
- 450 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zimt
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Msp Piment
- 1 EL Olivenöl
- 4 kleine Pita-Brote
- Olivenöl zum Braten

Zutaten für den Kichererbsen-Tsatsiki-Salat

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Servieren
- 1 TL Zucker
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Einlege- oder Snackgurken
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- ¼ Bund Dill
- 3 Zweige Minze
- 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, reiben und die Flüssigkeit so gut wie möglich mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer großen Schüssel Hackfleisch, Tomatenmark, Knoblauch, alle Gewürze, Petersilie, Koriander (falls verwendet), einen Esslöffel Olivenöl und die gut ausgedrückte Zwiebel vermengen. Mit den Händen gründlich durchkneten.

Die Pitas halbieren und falls noch nicht vorhanden, vorsichtig mit einem Messer eine Öffnung hineinschneiden. Die entstandenen Taschen großzügig mit der Fleischmischung füllen, aber so, dass sie nicht reißen.

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features a dark red background on the left with the title 'Hier und heute' in white. On the right, there is a photograph of several bright red poppies with green stems and leaves, set against a light blue sky.

Die Außenseiten der gefüllten Pitas leicht mit Olivenöl bepinseln. Eine Pfanne erhitzen und die Pitas zuerst mit der Fleischseite nach unten ein bis zwei Minuten anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Danach auch die Pita-Seiten goldbraun anrösten. Die angebratenen Pitas auf ein Backblech legen und zehn bis 15 Minuten im Ofen fertigbaren.

Währenddessen in einer großen Schüssel Joghurt, fein gehackten Knoblauch, Olivenöl, Zucker, Zitronensaft und -abrieb verrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Die Gurken längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Dill, Minze und Frühlingszwiebeln sehr fein schneiden. Alles zum Joghurt geben und vermischen.

Abschmecken und zu den Arayes servieren.