

Hier und heute



Pita mit Birnen-Rotkohlsalat und gelber Kichererbsen-Creme

Nach Feierabend ist der Hunger groß und die Zeit knapp. Lars Middendorf hat tolle Rezepte parat. Zum Beispiel dieses schnelle Pitabrot, mit frischem Birnen-Rotkohlsalat und gelber Kichererbsen-Creme. Eine köstliche vegetarische Alternative zum Döner.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

Zutaten für die Pita

- 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 160 ml Vollmilch
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

Tipp: Der Teig lässt sich ganz nach Geschmack mit Gewürzen oder Kräutern abwandeln.

Zutaten für den Salat und die Creme

- 2 Birnen
- ½ Rotkohl
- 1 EL Honig
- 2 EL hellen Balsamico
- 1 Dose gekochte Kichererbsen
- 1 TL Kurkuma
- 3 EL Olivenöl und etwas zum Anrösten
- 100 g Fetakäse
- 1 Zitrone
- 1 kl. Bund Petersilie

Zubereitung

Zuerst für den Pita-Teig alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Dann auf die Arbeitsfläche geben und einen geschmeidigen Teig kneten.

In vier größere oder acht kleinere Teile trennen und diese jeweils rund kneten und mit einem Rollholz ca. einen Zentimeter dick ausrollen. Die Fladen dann in einer heißen Pfanne nach und nach ca. drei Minuten von jeder Seite ausbacken, bis sie leicht braun sind.

Vom Rotkohl die äußeren Blätter abtrennen und in feine kurze Streifen schneiden. Den Essig und etwas Salz zugeben und kurz durchkneten, bis die Kohlstreifen etwas weicher sind und leicht Wasser abgeben. Das Wasser abgießen.

Die Birnen schälen und in dünne Streifen schneiden, mit dem Honig zum Rotkohl geben und vermengen.

Die Kichererbsen abgießen und kurz mit Wasser abspülen. Das Kurkumapulver in einem Topf in etwas Olivenöl anrösten und Kichererbsen dazugeben. Anschließend die Kichererbsen mit Olivenöl und Saft der Zitrone in einem hohen Behälter mit dem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hier und heute



Die noch warmen Pitas entweder aufschneiden und füllen oder die Oberfläche belegen und dann leicht aufrollen. Dafür zunächst mit der Kichererbsen-Creme bestreichen, dann den Salat auflegen und mit etwas frischer, fein geschnittener Petersilie und Feta bestreuen. Gleich servieren und genießen.

Guten Appetit!