



Pita mit scharfen Linsen und Pickled Onions

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|---------|
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Cherrytomaten Mix | 250 g |
| Öl | 2 EL |
| Linsen, grün | 200 g |
| Chili, gemahlen | 0.5 TL |
| Kreuzkümmel | 0.25 TL |
| Gemüsebrühe | 400 ml |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Essig | 50 ml |
| Wasser | 100 ml |
| Zucker | 1 TL |
| Salz | 1 TL |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Pita-Brot | 4 St. |
| Sojaghurt | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Tomaten und Linsen zugeben, mit Chili und Kreuzkümmel würzen und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. köcheln.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf Essig mit Wasser, Zucker und Salz erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. In einer Schüssel Zwiebeln mit warmem Essig übergießen und beiseitestellen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Limette waschen und vierteln. Pita-Brot mit den Händen leicht befeuchten und im Toaster kurz rösten.
5. Scharfe Linsen abschmecken. Mit Sojaghurt auf Pita-Broten anrichten. Koriander, sauer eingelegte Zwiebeln und Limettenspalten dazu servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die pickeled onions schmecken noch besser, wenn du sie ein paar Tage in dem Sud lässt. Fülle dazu alles noch heiß in ein Schraubglas. Verschlossen halten sich die Zwiebeln einige Wochen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 381 kcal |
| Kohlenhydrate | 58 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 7 g |