Snacktasche mit Fleischklößchen, Joghurtsauce, Salat und Röstpaprika

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Salatgurken	1 St.
Mini Romana	1 St.
Essig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Gouda, jung am Stück	150 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Majoran, getrocknet	1 TL
Öl	2 EL
Schnittlauch, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Pita-Brot	8 St.

Zubereitung

1. Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 1 EL Olivenöl und Salz vermischen und für ca. 30 Min. auf der mittleren Schiene in den Ofen geben.

2. Gurke waschen, Enden entfernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Romana längs halbieren, in feine Streifen schneiden, in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Romana mit Essig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen.

3. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Gouda fein würfeln. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Gouda, Majoran und Salz verkneten. Aus der Masse ca. 3 cm große Bällchen formen.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl und auf hoher Stufe erhitzen. Fleischklößchen von allen Seiten ca. 3 Min. anbraten und anschließend auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Min. fertig garen.

5. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Joghurt im Becher mit dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Pita-Brote mit den Fingern leicht befeuchten und ca. 2 Min. mit in den Ofen geben. Paprika und Pitataschen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Pitataschen nach Belieben mit Fleischklößchen, Röstpaprika, Salat und Joghurtsauce füllen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	945 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	50 g