Rezept

Suppengrün-Salat im Pitabrot mit Pfeffer-Feta-Creme

Ein Rezept von Suppengrün-Salat im Pitabrot mit Pfeffer-Feta-Creme, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Knollensellerie
80 g	Petersilienwurzel
2 EL	Olivenöl
	Salz
2	Pitabrote (à ca. 65 g)
200 g	Möhren
1	dünne Stange Lauch (ca. 100 g)
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL	Zitronensaft

Pfeffer-Feta-Creme:

200 g	Fetakäse
2 TL	Agavensirup
½ Bund	Schnittlauch
100 g	Doppelrahmfrischkäse
2 TL	eingelegter grüner Pfeffer
½ Beet	Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 38 g F, 26 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Knollensellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in sehr dünne Ringe schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren- und Petersilienwurzelwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Dann die Selleriewürfel dazugeben und ca. 3 Min. unter Rühren mitbraten. Zum Schluss den Lauch untermischen und noch ca. 1 Min. mitbraten. Das Gemüse pfeffern, leicht salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

3. Den Feta trocken tupfen, zerbröckeln und mit dem Frischkäse und dem Agavensirup in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Pfeffer abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden und mit dem Schnittlauch und dem Pfeffer unter die Feta-Creme mischen.

4. Pitabrote nach Packungsangabe im Toaster oder Backofen aufbacken, dann jeweils quer einschneiden, dabei die Brote aber nicht ganz durchschneiden. Zuerst 1 EL Pfeffer-Feta-Creme in jede »Tasche« füllen, dann das Gemüse daraufgeben und zum Schluss wieder 1 EL Creme. Den Suppengrün-Salat im Pitabrot sofort servieren.