

Rezept

Griechische Pita-Taschen

Ein Rezept von Griechische Pita-Taschen, am 15.12.2025

Zutaten

140 g Weißkohl	1 Zwiebel
1 EL Zucker	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
gemahlener Kümmel	2 EL Weißweinessig
4 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)	50 g Eisbergsalat
1 große Tomate	200 g grobes Sojagranulat
1 Stück Salatgurke (ca. 10 cm lang)	1 Knoblauchzehe
4 EL Joghurt (3,5 % Fett)	2 EL Magerquark
1 TL Olivenöl	1 TL Zitronensaft
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Chilipulver
2 Pita-Brote	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 27 g F, 60 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag für den Krautsalat vom Kohl die äußeren Blätter und den harten Strunk entfernen. Den Kohl auf der Gemüsereibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen, zwei Drittel davon in feine Ringe schneiden und beiseitestellen, den Rest fein würfeln. Kohl, Zwiebelwürfel, Zucker, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig und Mineralwasser gut mischen. Anschließend den Salat abgedeckt im Kühlschrank ca. 24 Std. über Nacht durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Das Sojagranulat nach Packungsanweisung in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen, anschließend in ein Sieb abgießen und alles leicht ausdrücken.
3. Für das Zaziki die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt und Quark in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Zitronensaft, Gurke und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Servieren die Pita-Brote im Ofen (Mitte) 3-5 Min. aufbacken. Das übrige Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Sojagranulat darin in ca. 5 Min. unter Wenden rundum goldbraun braten. Mit Paprika-, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Krautsalat, falls nötig, abgießen.
5. Die Brote aus dem Ofen nehmen, jeweils diagonal halbieren und in jede Hälfte an der Schnittkante eine Tasche quer einschneiden. Die Pita-Taschen innen mit Zaziki bestreichen und mit Kraut- und Eisbergsalat, Tomate, beiseitegestellten Zwiebelringen sowie gebratenem Sojagranulat füllen.