Rezept

Pita-Taschen mit Grillgemüse und Hummus

Ein Rezept von Pita-Taschen mit Grillgemüse und Hummus, am 12.10.2024

Zutaten

225 g	Halloumi-Grillkäse
1	Aubergine (ca. 350 g)
2-3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1	Zucchino (ca. 350 g)
3 Zweige	Thymian
	Salz
4	Pita-Fladenbrote (265 g; am besten Vollkorn)

FÜR DEN PAPRIKA-HUMMUS:

½ Dose	Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
1 EL	Naturjoghurt
½ Glas	geröstete Paprika (85 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Halloumi in schmale Scheiben schneiden. Den Zucchino und die Aubergine waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken.

2. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Den Halloumi darin von jeder Seite in 2-3 Min. knusprig braun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. 1 weiteren EL Öl in die Grillpfanne geben. Die Zucchinischeiben darin unter Wenden 5 Min. kräftig anbraten und herausnehmen. Eventuell noch etwas Öl in die Pfanne geben und die Auberginenscheiben darin unter Wenden 5 Min. kräftig anbraten. Am Ende den Thymian zugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Paprika-Hummus die Kichererbsen und die Paprika in einem Sieb abtropfen lassen. Beides mit dem Joghurt fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Pita-Taschen im Toaster rösten und öffnen. Jeweils etwas Paprika-Hummus in die Pita-Taschen geben und verstreichen. Mit der Gemüse-Mischung und dem gebratenen Halloumi füllen. Etwas Hummus daraufklecksen. Restliches Hummus und eventuell übriges Gemüse extra dazuservieren.