

Rezept

Pitataschen mit Kidneybohnen

Ein Rezept von Pitataschen mit Kidneybohnen, am 01.10.2023

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)	1 Tomate
1 Frühlingszwiebel	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL Chilipulver (Gewürzmischung)	1/2 Mini-Römersalat
4 Pita-Taschen (Fertigprodukt)	4 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Tomate waschen und würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Gemüse mit Öl in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Salat waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und unterheben.
3. Die Pita-Taschen nach Packungsangabe toasten, dann aufschneiden. Innen mit je 1 EL Schmand bestreichen, den Bohnenmix einfüllen. Sofort servieren.