Rezept

Soja-Pide mit Lauch und Feta

Ein Rezept von Soja-Pide mit Lauch und Feta, am 07.07.2025

Zutaten

200 g	Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche
2 TL	Zucker
4 EL	Öl
1 TL	gekörnte Brühe
1	Tomate
1	kleines Bund Dill
1	Knoblauchzehe
2	Eier (Größe M)
1 Päckchen	Trockenhefe
	Salz
50 g	feine Sojaschnetzel (aus dem Bioladen oder Reformhaus)
100 g	Lauch
2	eingelegte Peperoni
130 g	Feta
	Pfeffer
	Sesam oder Schwarzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit der Hefe, dem Zucker und 1/2 TL Salz vermischen. 2 EL Öl dazugeben und alles mit 100 ml warmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen. Nach 20 Min. die Sojaschnetzel mit der Brühe und etwas Salz 15 Min. in 100 ml heißem Wasser einweichen.

2. Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In 1 EL Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Lauch zusammengefallen ist. Die Tomate waschen, entkernen und würfeln. Die Peperoni in Ringe schneiden. Dill waschen, trockenschütteln und hacken, Feta zerbröseln.

3. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Sojaschnetzel kräftig ausdrücken und mit 1 EL Öl in der Pfanne anbraten, bis sie schön gebräunt sind. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Alle im vorigen Schritt vorbereiteten Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Ei unterrühren.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Aus dem Teig auf einer bemehlten Fläche zwei ca. 30 cm breite Ovale ausrollen. Die Füllung darauf verteilen, dabei einen 4-5 cm breiten Rand lassen. Den Teigrand nach innen über einen Teil der Füllung klappen und die Fladen an den schmalen Seiten jeweils zusammendrücken.

5. Das übrige Ei verquirlen und den Teigrand damit bestreichen. Mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist.