

Rezept

Salat-Pitas mit Kräuter-Joghurt-Dressing

Ein Rezept von Salat-Pitas mit Kräuter-Joghurt-Dressing, am 20.12.2025



Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 große Aubergine | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 4 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1 kleine Salatgurke |
| 3 Tomaten | 1 rote Zwiebel |
| 4 kleine Pita-Fladenbrote (zum Füllen) | 1/3 TL Kreuzkümmelsamen |
| 1 Zweig Minze | 2 Stängel Dill |
| 3 Stängel Koriandergrün | 3 EL Joghurt |
| 1-2 EL Zitronensaft | 3 EL Olivenöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Aubergine waschen, putzen. Erst längs in 1 cm breite Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen und diese in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Auberginen bei großer Hitze anbraten. Knoblauch zugeben, salzen, pfeffern und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen. Gurke schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2. Für das Dressing Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten, bis er duftet, herausnehmen, abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer grob hacken. Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden bzw. hacken. Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren, Kräuter und gut zwei Drittel Kreuzkümmel unterrühren, salzen, pfeffern, das Öl unterrühren.

3. Pitabrote nach Packungsangabe aufbacken. Gurken, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen mischen und in die Taschen füllen. Mit Dressing beträufeln, mit übrigem Kreuzkümmel bestreuen.