



Tolle Rolle: Gefaltetes Pitabrot mit Kichererbsen-Gyros

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen aus der Dose
4 Pitabrote
1 Teelöffel gemahlene Paprika
1 Esslöffel Olivenöl
250 g Tzatziki
1/2 rote Zwiebel
1 Handvoll Salatblätter (zum Beispiel Kopfsalat)
1 Tomate
Salz
Schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Besonderes Zubehör

Küchengarn

Mit vorgekochten Kichererbsen lässt sich so einiges in der Küche anstellen: Pur peppen sie deinen Salat auf. Püriert mit Tahini-Sauce und einigen Gewürzen wird aus ihnen ein cremiger Hummus. Und geröstet aus dem Ofen entwickeln die kleinen Hülsenfrüchte den perfekten Crunch. Noch ein wenig Tzatziki, knackiges Gemüse und feines Pitabrot dazu, schon ist das Gericht für deine Lunchbox bereit.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Kichererbsen abschütten, mit Küchenpapier trockentupfen und lose Häutchen entfernen. Mit Öl, Paprikapulver, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz vermengen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten, gelegentlich durchmengen.

- 3 -

Tomate und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Salatblätter grob zerkleinern. Pitabrote mit Tzatziki bestreichen und mit Gemüse belegen. Geröstete Kichererbsen darauf verteilen. Pitabrote falten, mit Küchengarn fixieren und servieren.