

Vegetarische Pita mit Olivenpesto und frittierten Zucchini

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



6 Basilikumblätter
1 Prise(n) schwarzer Pfeffer
Olivenöl zum Auffüllen

Wow, was versteckt sich denn in diesen Pita-Taschen?? Also auf jeden Fall kein Fleisch. Dafür ein cremiges Olivenpesto, frittierte Zucchini, getrocknete Tomaten, Babyspinat und Kichererbsen. Köstlicher Geschmack für auf die Hand und dabei trotzdem richtig gesund!

- 1 -

Für den marinierten Feta, Feta in Würfel schneiden, Basilikum zerkleinern und Thymianblätter abzupfen. Zusammen mit dem Lorbeerblatt und schwarzem Pfeffer in ein Einmachglas geben, mit Olivenöl bedecken, zuschrauben und mindestens 1 Stunde kühlen.

- 2 -

Für das Olivenpesto Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit restlichen Zutaten, außer dem Olivenöl, in einen Food Processor füllen oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Olivenöl dazugeben und so lange mixen, bis die Mischung eine cremige Konsistenz gewinnt.

- 3 -

Für die Zucchini Ei in eine Schüssel geben und leicht verquirlen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Panko und Parmesan vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini in Scheiben schneiden.

- 4 -

Zucchini erst in Ei dann in der Pankomehl-Mischung wenden.

- 5 -

Zutaten für 4 Pitas

Für die Zucchini

2 Zucchini
1 Ei
70 g Pankomehl
2 Esslöffel Mehl
100 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
20 ml Olivenöl

Für das Olivenpesto

100 g Oliven
100 g geriebener Parmesan
50 g Basilikum
1 Knoblauchzehe
30 ml Olivenöl

Für die Pitas

4 Pita-Brote
200 g Kichererbsen
4 Esslöffel getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1 Handvoll Babyspinat

Für den Feta

100 g Feta
1 Bund Thymian
1 Lorbeerblatt

Vegetarische Pita mit Olivenpesto und frittierten Zucchini

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und panierte Zucchinis von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 6 -

Für die Pitas 3 EL Öl von den getrockneten Tomaten erhitzen. Kichererbsen so lange braten bis sie heiß sind.

- 7 -

Backofen auf 170 °C vorheizen.

- 8 -

Pitataschen aufschneiden und mit etwas Olivenpesto, den frittierten Zucchini, Kichererbse, mariniertem Feta und getrockneten Tomaten füllen.

- 9 -

Pita-Brote im heißen Ofen ca. 10 Minuten erwärmen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit Spinat füllen und servieren.