

## Einrollen und snacken - vegetarische Pitas mit Avocado Dip

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Dip

- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Avocadoöl
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Jalapeno Schote
- 1 Limette (gepresster Saft)

#### Für die Pitas

- 1 Blumenkohl (in Röschen geschnitten)
- 400 g Kichererbsen
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 2 Teelöffel Garam Masala
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
- Avocadoöl zum Beräufeln
- Salz, Pfeffer
- griechischer Joghurt (als Topping)
- 8 Pitabrote

zusammenrollen, mit Avocadoöl toppen und fertig ist der ideale Snack für unterwegs. Dafür lassen auch Fleischliebhaber Kollege Döner mal links liegen!

- 1 -

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

- 2 -

Für den Dip Avocados halbieren, entkernen und schälen. Mit übrigen Zutaten in einem Food Processor oder mit einem Stabmixer pürieren, bis eine Creme entsteht.

- 3 -

Für die Gemüsefüllung Kichererbsen und Blumenkohlröschen waschen und mit einem Tuch gründlich trockentupfen. Auf einem Backblech verteilen. Mit Avocadoöl bertäufeln und mit Gewürzen bestreuen. Blech hin und her schütteln, sodass sich Gewürze und Öl verteilen.

- 4 -

30 Minuten im Ofen rösten bis das Gemüse goldbraun und knusprig ist, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

- 5 -

Pitas mit je 1-2 Löffeln Avocadodip bestreichen, Blumenkohl und Kichererbsen darauf verteilen. Mit je 1 EL griechischem Joghurt und ein paar Spritzern Avocadoöl garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn du das Joghurt-Topping weg lässt, sind deine Pitas nicht nur vegetarisch, sondern sogar vegan.

Ob Vegetarier oder nicht - diese Pitas mit knusprigen Kichererbsen und Avocado Dip schmecken allen. Einfach