



Rezepte aus der Behr Küche

Pita mit Linsenküchlein und Eisbergsalat



Zutaten für 4 Personen

Für die Pitas:

4 Pitataschen

½ Eisbergsalat

Für die Linsenküchlein:

120 g rote Linsen

40 g Haferflocken

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

½ Bund Petersilie

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

Für die vegane Joghurtsauce:

250 g Sojajoghurt

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

Zucker

Pfeffer und Salz aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Linsenküchlein die roten Linsen in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls fein hacken.

Die Linsen abgießen und in ein hohes Gefäß füllen. Haferflocken, Tomatenmark, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einer weichen, formbaren Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsenmasse zu beliebig großen Küchlein formen. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Linsenküchlein von jeder Seite ca. 5 Minuten braten, bis sie von außen knusprig sind.

Für die vegane Joghurtsauce die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls fein hacken und zusammen mit der Petersilie, dem Sojajoghurt und dem Zitronensaft in einer Schale verrühren. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pita-Brote nach Packungsanweisung erwärmen. Die äußeren Blätter des Eisbergsalats entfernen und den Salat in kleine Stücke schneiden. Zum Schluss die Linsenküchlein zusammen



mit dem Eisbergsalat in die Pitabrotte füllen und die vegane Joghurtsauce darüber geben.

Rezepte aus der Behr Küche

Guten Appetit!