PVE Böheimkirchen
Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

Viel Freude beim Nachkochen!

KOCH REZEPT DES MONATS

August 2025

Vegetarischer Pita-„Kebab“

Deine Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- ½ Gurke
- 2 Tomaten
- 1 roter Zwiebel
- 4 Pitabrote
- Gewürze: Paprika edelsüß, Salz, Thymian, Pfeffer
- 1 Halloumi

Zutaten für selbstgemachtes Pita:

- 200 g Weizenmehl
- ½ Germ
- 125 ml Wasser
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Salz

Nährwerte pro Portion

KCAL

Menge für 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

pro Portion 464,3 kcal/ 20,2 g EW/ 21,3 g Fett/ 47,2 g KH = ca. 5 KE

Die Zubereitung

Pitabrot im Ofen bei ca. 100 Grad Heißluft 5 Minuten aufbacken.

Paprika und Zucchini in feine Streifen schneiden. Tomaten würfeln, Zwiebel in Halbringe schneiden. Geschnittenes Gemüse mit 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Paprikagewürz, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
Knoblauch schälen, pressen und mit dem Joghurt, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke in die Sauce raspeln. Saft der halben Zitrone beimengen.
Halloumi in Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem restlichen Öl braten – von beiden Seiten.

Pitabrot aufklappen bzw. leicht einschneiden. Joghurtsauce darauf verteilen, dann gebratenes Gemüse und Halloumi dazu.

Zubereitung von selbstgemachten Pita-Brötchen:

Mehl und Germ in einer Schüssel mischen. Lauwarmes Wasser, Öl und Salz beimengen und zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
Teig kneten und in 4 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Mit der Hand flachdrücken und 1/2cm dicke Fladen rollen. Nun erneut ca. 10 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten backen.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs
Diätologin | PVE Böheimkirchen

GESUNDES BÖHEIMKIRCHEN | Tut gut!