



Pita-Taschen mit vegetarischem Auberginen-Gyros, Zaziki und Balkansalat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Salatgurken	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	30 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Öl	8 EL
Essig	2 EL
Spitzpaprika	1 St.
Gyrosgewürz	1 TL
Pita-Brot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Auberginen waschen, Strunk entfernen, in ca. 1 cm große Stücke würfeln, salzen und im Sieb ca. 10 Min. über dem Waschbecken Feuchtigkeit ziehen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke waschen, schälen und 1 Hälfte grob raspeln, die andere Hälfte der Länge nach vierteln und grob würfeln.
2. Für den Tzatziki in einer Schüssel Joghurt, die Hälfte des Knoblauchs und die geraspelte Gurke miteinander vermischen. Würzig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Tomaten waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.
4. In einer Schüssel Tomaten, Petersilie, Gurkenwürfel und 1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit 3 EL Öl und 2 EL Essig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und beiseitestellen.
5. Paprika waschen, vierteln, Strunk entfernen und schräg in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel abspülen und gut trocken tupfen.

6. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Auberginen ca. 10 Min. goldbraun anbraten. Dabei darauf achten, dass die Auberginen nicht anbrennen, und ggf. nochmals Öl zugeben. Nach ca. 5 Min. restliche Frühlingszwiebeln, restlichen Knoblauch und Paprikawürfel zugeben und mitbraten, das Ganze mit Gyrosgewürz abschmecken.

7. Pita-Brote ca. 2 Min. toasten, anschließend mit 1 EL Öl beträufeln und salzen. Die warmen Fladenbrote mit vegetarischem Auberginengyros füllen und mit Zaziki und Balkansalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	404 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	20 g