



Leichter kochen,  
besser essen!



KW31  
2015

## Arabisch gefüllte Fladenbrotrollen

mit würzigem Zatar-Limetten-Joghurt

Heute ist uns wieder so ein perfektes Sommergericht gelungen, mit dem leichten exotischen Touch. Zudem kannst Du auch noch auf Messer und Gabel verzichten, wenn Du es so geschickt mit den Fingern zu essen verstehst wie ein Beduine. Ansonsten greif lieber zum Besteck. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Avocado



Limette



Joghurt, griechisch



Zatar-Gewürzmischung



Paprika, gelb



Rucola



Hirtenkäse



Arabisch Fladenbrote

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Süßkartoffel	1	2
Avocado	1	2
Limette	1	2
Joghurt, griechisch <b>7)</b>	100 g	200 g
Zatar-Gewürzmischung <b>15)</b>	2 g	4 g
Paprika, gelb	1	2
Rucola	50 g	100 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	300 g
Arabische Fladenbrote <b>1)</b>	4	8

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 776 kcal  
Kohlenhydrate: 78 g  
Fett: 42 g, Eiweiß: 27 g  
Ballaststoffe: 13 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel (2), Zitronenreibe und -presse, Sieb

2



**1** Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen 20–25 Min. backen, dabei einmal wenden.

3



**3** Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Messer erst längs, dann quer bis zur Schale einschneiden, Fruchtfleisch herauslösen und in eine kleine Schüssel geben. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer in die Schüssel zur Avocado geben und zu einer Creme vermischen.

4



**4** Joghurt mit einer Prise Limettenabrieb, Zatar-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer verrühren. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Hirtenkäse abgießen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**5** Fladenbrote nach Packungsanleitung im Ofen fertig backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

6



**6** Jedes Fladenbrot mit ein wenig Zatar-Limetten-Joghurt bestreichen. Dann Süßkartoffelspalten, Paprikastreifen, Rucola, Hirtenkäse und Avocado-Creme darauf verteilen. Eventuell mit ein wenig Salz und Pfeffer nachwürzen.

**7** Gefüllte Fladenbrote vorsichtig vom Rand her aufrollen, auf Tellern verteilen und mit Messer und Gabel genießen!