

Fitness - Pita vegetarisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Pitabrote (dünnes türkisches Fladenbrot), 4 Möhren, 4 Esslöffel Haferflocken, 3 Esslöffel Quark, 1 Ei, 2 Teelöffel Tomatenmark, 1 Becher Joghurt (ca. 200 g), 1 gelbe Paprika, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Zehe Knoblauch, 1 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Petersilie, Salz, Pfeffer, Chili Gewürz.

Die Zubereitung:

Möhren schälen und fein reiben. Mit Haferflocken, Ei, Quark, zerdrückter Knoblauchzehe und Tomatenmark vermengen und mit Salz und einen 1/2 TL Chili-Gewürz kräftig würzen.

15 Minuten stehenlassen, dann kleine Bällchen aus der Masse formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen braten.

Unterdessen den Stielansatz und Kerne der Paprika entfernen, Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Zitrone und etwas Salz verrühren.

Pitabrote längs aufschneiden und je ein paar Streifen Paprika, je 2 bis 3 Gemüsebällchen und Joghurtsauce hineingeben, zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Fertig!!!