



Tag der Ernährung



© Foto: Zulpa Besaeva

■ Tschetschenien

Gefüllte Pita

Von Zulpa Besaeva

DIESE SPEZIALITÄT ist lecker und schnell zubereitet. Pita ist ein von Griechenland bis zum Nahen Osten verbreitetes Fladenbrot. In unserem Rezept aus Tschetschenien enthält es eine Frischkäsefüllung mit Bärlauch und Lauchzwiebeln. Dadurch schmeckt es sehr aromatisch. Diese gefüllten Pita sind eine ebenso schmackhafte wie gesunde Alternative zum Toast oder zur Pizza.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- ½ l Buttermilch
- 1 Paket Backpulver
- 700-800 g Mehl
- Salz

Für die Füllung:

- 400 g Bärlauch
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Frischkäse
- ½ TL Salz

Zubereitung:

1. Für die Füllung den Bärlauch und die Lauchzwiebeln klein schneiden.
2. Frischkäse zum Salz dazugeben.
3. Teig zusammenmixen.
4. Den Teig, wenn er bereit ist, ausrollen.
5. Die Füllung auf dem Teig verteilen und die obere, unbelegte Teighälfte über die Füllung schlagen (Tipp: wie Pizza Calzone).
6. Dann alles in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten lassen.
7. Wenn die Pita fertig ist, heiße Butter darauf schmieren.

Приятного аппетита

Гюза яйыла ахь

Guten Appetit

wünscht Zulpa Besaeva.