Pfannen-Pita mit Hackfleisch und Gemüse

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Teig:

25 g	Butter
2.5 dl	kalte Milch
15 g	Hefe
380 g	Mehl
0.5 TL	Salz

Belag:

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
300 g	Salatgurke
300 g	Tomaten
1	rote Zwiebel
100 g	Feta
	Salz
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Minze
1 Bund	glatter Peterli
200 g	Joghurt nature
1 EL	HO-Sonnenblumenöl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	getrockneter Oregano
0.5 dl	Rindsbouillon
	Chiliflocken

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

855	kcal
46 g	Eiweiss
77 g	Kohlenhydrate
39 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Das Gemüse kann je nach Saison variiert werden. Anstelle der Tomaten und Gurken passt zum Beispiel auch ein Coleslaw-Salat aus Kabis und Rüebli zu Hackfleisch und Fladenbrot.

Zubereitung

1 Für den Teig in einer Pfanne die Butter schmelzen und vom Herd ziehen. Milch dazugiessen, zerbröckelte Hefe beifügen und alles verrühren. In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Hefemilch beifügen und alles 8 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für den Belag Gurke der Länge nach halbieren und Kerne herausschaben. Gurkenhälften der Länge nach in Streifen und anschliessend in Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Feta mit den Fingern zerbröseln und unter das Gemüse mischen (siehe Tipp).

3 Knoblauch schälen und fein reiben. Minze und Peterli hacken. Knoblauch und Kräuter mit dem Joghurt mischen.

4 Teig in 4 gleich grosse Stücke teilen, zu Kugeln formen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Teigkugeln zu dicken, runden Fladen von etwa 18 cm Durchmesser auswallen und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

5 Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Die Fladenbrote nacheinander bei mittlerer Hitze zuerst 2 Minuten zugedeckt, dann etwa weitere 4 Minuten offen in der Pfanne backen. Zwischendurch wenden und nach dem Backen sofort in ein Küchentuch einschlagen, um sie warm zu halten.

6 In der gleichen Pfanne im heissen Öl das Hackfleisch kräftig anbraten. Paprika- und Knoblauchpulver, Oregano und Bouillon beifügen und kurz weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit praktisch vollständig verdampft ist. Am Schluss mit Salz würzen und nach Belieben mit etwas Chili abschmecken.

7 Das Fladenbrot halbieren und in jede Hälfte eine tiefe Tasche einschneiden. Die Hälften mit Fleisch, Gemüse und Joghurtsauce füllen.