



Pita mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 444 kcal /1868 kJ
Eiweiß: 14 g Fett: 20,3 g
Kohlenhydrate: 52 g

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten und auf einem Teller abkühlen lassen, dann grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch pellen und hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Orange abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen (ca. 75 ml). Die Zutaten mit der Zwiebelmischung in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gurke schälen, Tomaten abspülen. Beides in dünne Scheiben schneiden.
4. Pita-Brote nach Anweisung in der Mikrowelle oder im Backofen kurz erwärmen. Vorsichtig wie eine Tasche aufschneiden, die Walnussmischung hineinfüllen. Gurken- und Tomatenscheiben sowie Sprossen oder Salatblätter darauf verteilen. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 80 g kalifornische Walnüsse
- 2 Zwiebeln
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (240 g, Abtropfgewicht)
- 1 kleines Bund Koriander
- 1 Bio-Orange
- Salz, Pfeffer

Außerdem:

- 1 Mini-Gurke
- 2 kleine Tomaten
- 4 Pita-Brote
- 40 g Sprossen (z.B. Alfalfa- oder Radieschensprossen)