

Pita mit Fetasalat



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 50 Minuten aufgehen lassen
+ 6-8 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 580 kcal

Eiweiss: 30 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 61 g

Zutaten

Für 6 Personen, Ergibt 6 Stück

| | |
|----------|----------------------------|
| 1 Beutel | Trockenhefe à 7 g |
| 3 dl | Wasser, warm |
| 1 TL | flüssiger Honig |
| 120 g | Vollkornmehl |
| 400 g | Weissmehl |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Salz |
| 2 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 200 g | Feta |
| 100 g | entsteinte schwarze Oliven |
| | Pfeffer |

Zubereitung

- Hefe, $\frac{1}{4}$ des Wassers und Honig in einer Schüssel verrühren. 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden. Beide Mehlsorten, $\frac{1}{3}$ des Öls, Salz und restliches Wasser zugeben. Zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Teig mit einem feuchten Tuch zudecken. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten aufgehen lassen.
- Teig in 6 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Jedes Teigstück ca. 1 cm dick flach drücken. Teigfladen (Pitas) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Pitas mit Wasser bestreichen. Noch einmal 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Pitas in der Ofenmitte 6-8 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Zwiebeln samt Grün in Rondellen, Feta in Würfelchen schneiden. Oliven halbieren. Mit restlichem Öl mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Pitas mit Fetasalat servieren.