



www.gemeinsamtafeln.de

Kachkiste



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Vegetarische „TÜRKISCHE“ Pizza

Zutaten (4 Stück): Blattsalat, 2 Möhren, 1/2 rote Paprika, 1/2 gelbe Paprika, 2 Äpfel, 100 g Schafskäse/Feta, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Balsamico, 4 Teigtaschen oder Wraps, 1 EL saure Sahne, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, Joghurt natur

- Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- Möhren schälen und fein Würfeln
- Paprika putzen, waschen und fein würfeln
- Apfel waschen und fein würfeln
- Schafskäse/Feta fein würfeln
- Alle gewürfelten Zutaten in eine Schüssel geben
- Mit ganz wenig Balsamico und Öl marinieren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Saure Sahne und Tomatenmark verrühren
- Die Teigtaschen/Wraps ausbreiten und mit dem Tomatenmark bestreichen
- Bitte einen Rand lassen
- Salat vorsichtig unter das Gemüse heben
- Auf den Teigtaschen/Wraps verteilen
- Teigtaschen aufrollen
- Einen Löffel Joghurt natur mit Kräutern oder Röstzwiebeln in den offenen Teil der Teigtaschen geben und genießen.

Lecker auch, wenn man den Joghurt mit Knoblauch abschmeckt