



Paprikasalat mit knackigem Pitabrot

Salat

Paprikaschoten waschen, in dünne Stifte schneiden. Stifte 1–2 Minuten in kochendem **Salzwasser** garen, in Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

Sonnenblumenkerne in Pfanne ohne Öl anrösten. **Salatkrönung, Kürbiskernöl, Wasser, Honig** und Sonnenblumenkerne vermengen, Paprikastifte unterheben.

Mit zerbröseltem **Schafskäse** servieren.

Pitabrot

Hefe, Wasser und **Zucker** vermengen, 5 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Hefemischung, **Mehl** und **Öl** vermengen, Teigkugel auf gut bemehltem Brett glatt kneten. 20 Minuten in geölter Schüssel – abgedeckt mit Klarsichtfolie und Geschirrtuch – auf die doppelte Größe gehen lassen.

Teig nochmals kneten, in 12–15 Stücke teilen, dünn ausrollen. Fladen auf Backblech legen, mit **Wasser** bestreichen, weitere 20 Minuten gehen lassen.

Fladen bei 250 Grad 4–5 Minuten backen.

4–6 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150g Feta
- 1Bt. Knorr Salatkrönung; 7 Kräuter
- 30g Sonnenblumenkerne
- 1EL Walnussöl
- ½TL Honig
- 125ml Wasser
- Salz
-
- 550g Mehl
- Mehl; zum Ausrollen
- 300ml Wasser
- 1TL Zucker
- 2El Olivenöl
- 1Pck. Hefe
- Salz