



VEGANE PITA-BROTE MIT OPFLANZDA

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Die Linsen nach Packungsanweisung kochen. Anschließend mit dem Abrieb und dem Saft einer Limette, Chili, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl marinieren und ziehen lassen.
2. Die Kirschtomaten halbieren und die Schalotten in feine Scheiben schneiden. Etwas Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.
3. Die Pita-Brote im Toaster kurz rösten. Mit den marinierten Linsen, Opflanzda, Kirschtomaten, Schalotten, eingelegten Zwiebeln und gehackter Petersilie füllen.

ZUTATEN

4

200 g	Linsen
225 g	Alpenhain Opflanzda
4	Pita-Brote
1 Glas	eingelegte Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Schale	Kirschtomaten
2	Schalotten
1	Limette
	gemahlener Chili
	Salz & Pfeffer
	Zucker
	Essig
	Öl