gefüllte Pita Brote mit Seitan von Sidi

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Salz, Pfeffer

20 Stück türkisches Fladenbrot	
* 2.22 Stück Gurken	waschen und rädeln
1.0 Stück Salat	waschen und schneiden
1.0 kg Rüebli	Waschen und raffeln
5.0 Stück Tomaten	waschen und schneiden fein Tomaten, Gurke und Salat kann nun auf die Seite getan werden
1.0 kg Tofu	oder Seitan in Streifen schneiden. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Knoblipulver, Salz & Pfeffer würzen. In Öl auf hoher Stufe anbraten.
250 g Ketchup	
150 g Mayonnaise	
1.0 cl Zitronensaft	Zusammenmixen
2.0 g Avocado	2 weiche Stück
250 g Creme fraiche Kräuter	
1.0 Stück Zitronen	auspressen. Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Den Zitronensaft und das Creme Fraiche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

** angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g*

Es ist ideal für eine Schnelle Mahlzeit und jeder kann frei wählen, was man im Pita haben möchte.