



Pita-Taschen

mit Garnelen und Salat

😊 4 Portionen

🕒 20 min

🍴 Hauptspeisen

ZUTATEN

für das Dressing

2 Eier
1 EL Senf
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
8 Sardellenfilets
4 EL Parmesan, fein gerieben
100 g Saure Sahne
Salz & Pfeffer

für die Pita-Taschen

4 Romanasalatherzen
20 Garnelen
etwas Olivenöl
4 Pita-Taschen
einige Cocktailtomaten
Parmesanspäne

ZUBEREITUNG

Zuerst machen wir das Dressing. Dafür alle Zutaten bis auf die Saure Sahne in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann die Saure Sahne unterheben. Sparsam mit Salz und Pfeffer würzen, da die Sardellen schon viel Würze abgeben.

Den Ofen vorheizen, Umluft 200°

Den Salat waschen, in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing vermengen und durchziehen lassen.

Die Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten.

Die Pita-Taschen für 2-3 min in den Ofen geben.

Die Cocktailtomaten halbieren.

Die Pita-Taschen öffnen und auf Teller geben. Mit dem Salat füllen und dann Garnelen, Tomaten und Parmesanspäne auf dem Salat anrichten.

NOTIZEN

Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er mindestens eine Stunde im Dressing ziehen kann.