

Pide



Pide, ein türkisches gefülltes Fladenbrot in Form eines Schiffchens, hat alle Zutaten für eine vollwertige Mahlzeit an Bord.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ Würfel Hefe
- 200 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 350 g Dinkel-/Weizenvollkornmehl
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Mais
- 250 g Kidneybohnen
- 250 g Zucchini
- 150–200 g Feta
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Oregano, Kreuzkümmel

Auf einen Blick

- 🕒 **Warme Hauptmahlzeit**
- 🕒 **Zeit: 25 Minuten**
Mit Kind: 25 Minuten
Backzeit: 30 Minuten
- ⚠️ **Allergene: Gluten**

So geht's

1. Hefe mit Wasser und Salz glattrühren. Das Mehl und das Olivenöl dazu geben, einmal grob mit einem Löffel verrühren, dann mit den Händen 8–10 Minuten kneten.
2. Mais und Kidneybohnen abgießen und abspülen und in eine Schüssel geben.
3. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln, Feta mit den Fingern zerbröckeln und beides in die Schüssel geben.
4. Tomatenmark und Olivenöl unter das Gemüse rühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
5. Den Teig in acht Stücke teilen, diese oval ausrollen (20 x 10 cm).
6. Die Gemüsemasse gleichmäßig auf den Teig verteilen, so dass ein 1 cm breiter Rand frei bleibt. Den Teig Rand rund herum einklappen und die Enden fest zusammendrücken, so dass die Form eines Schiffchens entsteht.
7. Die Pide auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen legen und in den kalten Backofen geben, diesen auf 180° C Umluft stellen und 30 Minuten backen.

Die Pide können gefüllt werden mit allem, was in den Sinn kommt: Hackfleisch, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Spinat, Thunfisch. Sie schmecken warm und kalt, mit oder ohne Joghurt-Topping.