



Hauptspeise

Pita mit gebratener Kalbsleber

🕒 45 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🍴 743 kcal pro Portion

••• Mittel

📄 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

300 g Kalbsleber

250 g Weißkohl

1 Apfel

1 TL Zucker, weiß

1 El Apfelessig

1 El Pflanzenöl

2 Peperoni, eingelegt

30 g Oliven, schwarz

30 g getrocknete Tomaten

60 g Feta

0,25 Bund Petersilie

1 TL Oregano, getrocknet

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

4 Rosmarinzweige

2 Pita-Brote

4 El Joghurt

Zubereitung

- 1 Weißkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien. Anschließend grob raspeln. Zusammen mit 1 TL Salz gründlich verkneten. 30 Min. ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken. Apfel abwaschen, entkernen und ebenfalls grob raspeln und zu dem entwässerten Kohl hinzugeben. Zusammen mit Zucker, Apfelessig und Pflanzenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Peperoni in kleine Ringe schneiden. Oliven und getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Feta ebenfalls würfeln. Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit Oregano in einer kleinen Schüssel vermengen.
- 3 Kalbsleber abwaschen und trockentupfen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
- 4 In einer Pfanne Butter erhitzen. Leberstücke in zwei Schüben jeweils 2 Min. scharf anbraten. Anschließend alles zusammen in die Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben. Einige Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Pita-Brote nach Anleitung im Ofen erwärmen. Aufschneiden. Je 2 EL Joghurt im Fladen verstreichen. Mit Krautsalat, Leber und dem Peperoni-Tomaten-Topping füllen und servieren.

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	555kJ /133kcal	3.103kJ /743kcal
Fett	7g	34g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	12g	64g
davon Zucker	4g	18g
Eiweiß	7g	36g
Salz	1g	5g