


## Vegane Arayes by Eat this!

 Vorbereitung: 10 Min.,  
Zubereitung: 10 Min., Gesamt: 20 Min.

 für 12 Sandwiches



### Zutaten

---

1 rote Zwiebel	50 g grüne Paprika
50 g rote Paprika	2 1/2 Zehen Knoblauch
15 g Petersilie	500 g veganes Hackfleisch
2 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver
1/2 TL schwarzer Pfeffer	1/2 TL Salz
2 EL Tomatenmark	1 EL Grafschafter Goldsaft
Olivenöl	3 große Pitabrote
1/2 Zitrone	

# Zubereitung

Zwiebel und Paprika klein würfeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Veganes Hackfleisch in eine große Schüssel geben, Gemüse, Gewürze, Tomatenmark, Graftschafter Goldsaft und 1 EL Olivenöl dazu geben und gut vermengen.

Pitabrote halbieren, je 3-4 EL der Füllung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Gefüllte Hälften erneut halbieren.

## Zubereitung auf dem Grill

Vegane Arayes großzügig auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten über indirekter Hitze etwa 4–6 Minuten grillen. Wenn das Brot knusprig ist und Grillstreifen zu sehen sind, die Oberseite ebenfalls mit Öl bestreichen, wenden und weitere 4–5 Minuten grillen.

## Zubereitung in der Pfanne

(Grill-)Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Vegane Arayes großzügig auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten etwa 4–6 Minuten braten. Wenn das Brot knusprig ist (und Grillstreifen zu sehen sind), die Oberseite ebenfalls mit Öl bestreichen, wenden und weitere 4–5 Minuten braten. Mit Zitronensaft toppen und zum Beispiel mit veganem Tzatziki oder Tahinsauce servieren.

## Tipps:

Statt Pita können auch Tortilla-Wraps verwendet werden. Dafür die Hack-Füllung auf eine Hälfte streichen, dann die andere Hälfte darüber klappen und das Ganze halbieren.

Prinzipiell funktionieren auch andere Füllungen aus Pilzen oder Linsen. Allerdings werden diese Massen in der Regel nicht so fest und lassen sich deshalb schwieriger grillen oder braten.

Bei Verwendung einer Grillpfanne, diese bei niedriger bis mittlerer Hitze vorheizen und dann die Arayes gut mit Öl bestreichen. So läuft das Fett nicht zwischen die Rillen der Pfanne, wo es dann meist schnell verbrennt.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit [Eat this!](#)