



Falafel-Paprika-Sandwich

mit eingelegter Roter Bete und Gurke



ca. 25min



2 Personen

Heute holst du dir einen Imbissklassiker nach Hause: Du bereitest dir und deinen Liebsten ein vegetarisches Sandwich zu, das prall gefüllt ist mit leckeren Falafeln, angebratenen Zwiebeln und Paprika. Mit ins Pitabrot schlüpft saftige Rote Bete, und eingelegte Gurken sorgen für den Frischekick, denn der cremige Knofi-Dill-Dip hat es ganz schön in sich!

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Minigurke
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Packung Feta-Zucchini-Falafeln ⁷

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 mittelgroße Pfannen

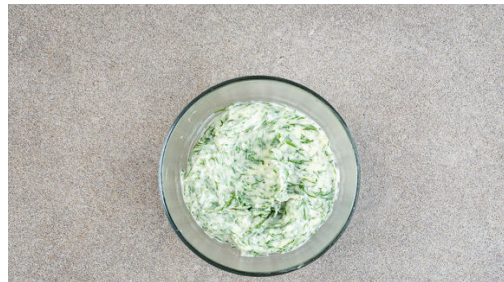
Alternativ können die Pitabrote auch im Toaster erwärmt werden.

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 921kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 25.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 1 EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10 Min. anbraten, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1 TL Essig zugeben, dann vom Herd nehmen.



Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.
Währenddessen den **übrigen Dill** mit dem **restlichen Knoblauch**, 2EL Mayonnaise sowie 1-2TL Wasser verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen die **Gurke** längs vierteln, quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, mit 2EL Essig, 1TL Salz sowie 1/2TL Zucker vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



Die **Falafeln** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum in ca. 4Min. goldbraun braten.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Rote Bete** halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Mit der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Dills**, 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Pitabrote** kurz abkühlen lassen, dann mit einem Messer auf-, aber nicht durchschneiden. Die **Pitabrote** mit der **Sauce** bestreichen und nach Belieben mit der **Paprika**, den **Zwiebeln**, den **Gurken**, der **Roten Bete** und den **Falafeln** füllen. Ggf. **übriges Gemüse** als Beilage zu den **Sandwiches** reichen.