



Falafel-Paprika-Sandwich

mit eingelegter Roter Bete und Gurke



ca. 25min



3-4 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 Knof-Dill-Dip hat es ganz schön in sich!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Minigurken
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Packungen Vollkornpitabrot¹
- 2 Packungen Feta-Zucchini-Falafeln⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 große Pfannen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Alternativ können die Pitabrote auch im Toaster erwärmt werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 105.1g, Eiweiß 25.5g



1. Paprika braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. anbraten, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer und 2TL Essig zugeben, dann vom Herd nehmen.



4. Dip zubereiten

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



2. Gurke einlegen

Inzwischen die **Gurken** längs vierteln, quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, mit 4EL Essig, 2TL Salz sowie 1TL Zucker vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer zweiten großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum in ca. 4Min. goldbraun braten.



3. Rote Bete einlegen

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**, 2EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

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.