



Falafel-Bowl mit Vollkornpitachips

mit cremigem Joghurt und Gemüse



20-30min



4 Portionen

Falafeln im Brot kennen wir wahrscheinlich alle, aber wir haben uns gedacht, als Bowl-Gericht machen die leckeren Bällchen bestimmt eine ebenso gute Figur. Zusammen mit cremigem Joghurt mit Knoblauchnote, raffiniert gewürzten Karotten und frischer Tomate kann auch nichts schiefgehen. Knusprige Pitachips komplettieren den Genuss. Guten Appetit!

- 2 Karotten
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. Falafeln ³
- 5 Tomaten

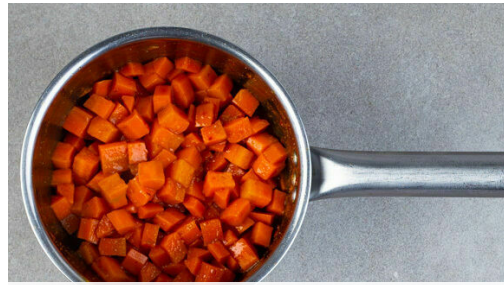
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 954kcal, Fett 36.8g,
Kohlenhydrate 112.9g, Eiweiß 31.1g



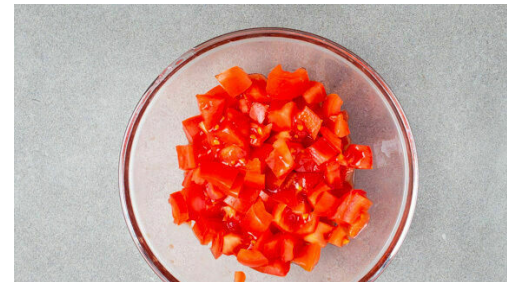
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der **nordafrikanischen Gewürzmischung**, 1EL Honig und 2 Prisen Salz in einen mittelgroßen Topf geben. Knapp mit Wasser bedeckt aufkochen und abgedeckt ca. 7Min. köcheln lassen. Dann noch ca. 8Min. bei mittlerer bis starker Hitze ohne Deckel kochen, bis das Wasser verdampft ist.



Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



Die **Pitabrote** erst halbieren, dann jede Hälfte in **4 Dreiecke** schneiden, mit ca. **¾ der Za'atar-Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Im Ofen auf der mittleren und unteren Schiene in 8–11Min. knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



Den **Joghurt** auf Schalen oder Teller verteilen, die **Karotten**, die **Tomaten** und die **Falafeln** darauf anrichten. Mit der **restlichen Za'atar-Gewürzmischung** bestreuen und mit den **Vollkornpitachips** servieren.