MARLEY SPOON

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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Vollkornpitabrot [1]
- 1 Packung Falafeln [11]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 mittelgroße Pfannen

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

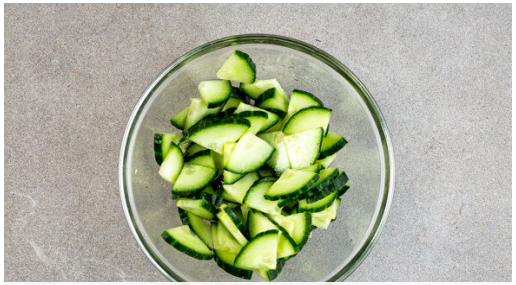
Kochtipp
Alternativ können die Pitabrote auch im Toaster erwärmt werden.

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 900kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 24.1g

1. Paprika braten

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 1EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. anbraten. Je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig zugeben, dann vom Herd nehmen.



2. Gurke einlegen

Inzwischen die **Gurke** längs vierteln, quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, mit 2EL Essig, 1TL Salz sowie ½TL Zucker vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

3. Rote Bete einlegen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **½ der Roten Bete** halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Dills**, 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Rote Bete** verwenden.

4. Dip zubereiten

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.

5. Falafeln braten

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

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**