



Falafeln-x2-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. Nur gut, dass hier gleich die doppelte Menge der köstlichen Teilchen kommt. Knusprige Pitachips komplettieren den Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung³
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Becher Joghurt²
- 4 Pck. Falafeln³
- 5 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

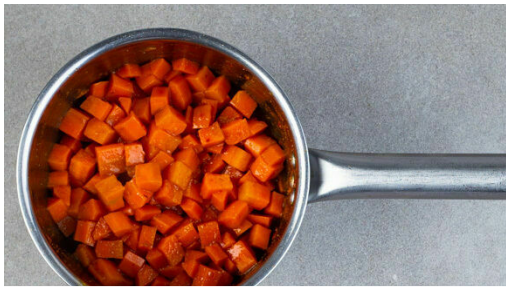
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1158kcal, Fett 51.7g,
Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 37.5g



1. Karotten garen

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.



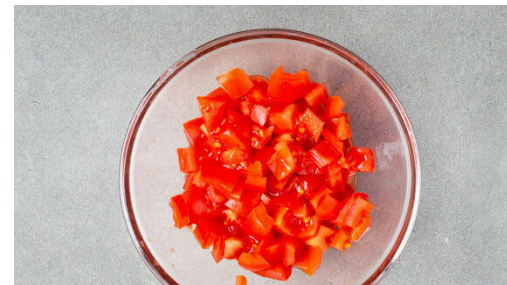
4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



2. Pita backen

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.



5. Tomaten schneiden

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



3. Joghurt würzen

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



6. Anrichten und servieren

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.