



Falafeln mit libanesischem Brotsalat

und Zitronen-Za'atar-Dressing



ca. 20min



2 Portionen

Liebe geht durch den Magen: Und wir lieben einfach diesen leckeren libanesischen Brotsalat, auch Fattoush genannt, mit Pita-Croûtons, Kirschtomaten, Gurke und frischen Kräutern. Den machen wir heute mit besonders viel Liebe, einem herrlich zitronigen Za'atar-Dressing und einer Extraportion Falafeln obendrauf. Muss man einfach mal erlebt haben!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander & Petersilie
- 2 Pck. Falafeln ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1238kcal, Fett 64.3g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 33.2g



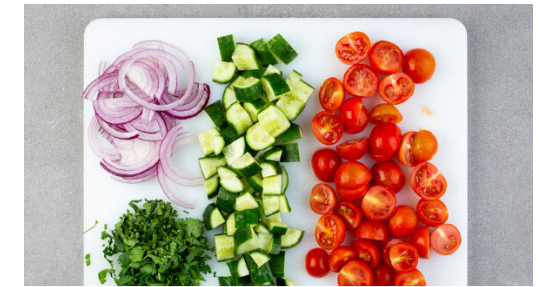
1. Knoblauchöl verrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **½ des Knoblauchs** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Pita-Croûtons backen

Die **Pitabrote** in je 8 Dreiecke schneiden und mit dem **Knoblauchöl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie** und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



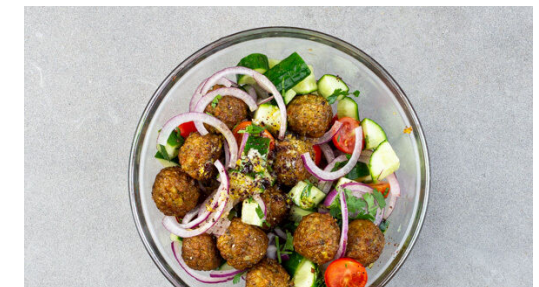
4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **restlichen Knoblauch** mit der **Zitronenschale**, der **Gewürzmischung**, **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** sowie **2EL Wasser** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat anrichten

Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Kräuter** mit den **Falafeln** sowie dem **Dressing** vermengen und die **Croûtons** unterheben. Den **Brotsalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.