



## Falafeln-x2-Bowl mit Vollkornpitachips

mit cremigem Joghurt und Gemüse



ca. 25min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpitabrot<sup>1</sup>
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung<sup>3</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 2 Pck. Falafeln<sup>3</sup>
- 3 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 1055kcal, Fett 55.3g,  
Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 33.9g



**1. Karotten garen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der **½ der nordafrikanischen Gewürzmischung**, 1TL Honig und 1 Prise Salz in einen kleinen 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 verdunstet ist.



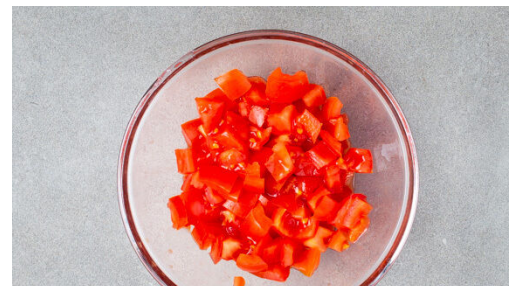
**4. Falafeln braten**

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



**2. Pita backen**

Die **Pitabrote** erst halbieren, dann jede Hälfte in **4 Dreiecke** schneiden, mit der **½ der Za'atar-Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in 8-11Min. knusprig backen.



**5. Tomaten schneiden**

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



**3. Joghurt würzen**

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Den **Joghurt** mit der **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, ½TL Salz und 1 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.