



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. Vollkornpita**bro**t ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 10g 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

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1078kcal, Fett 63.3g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 28.7g



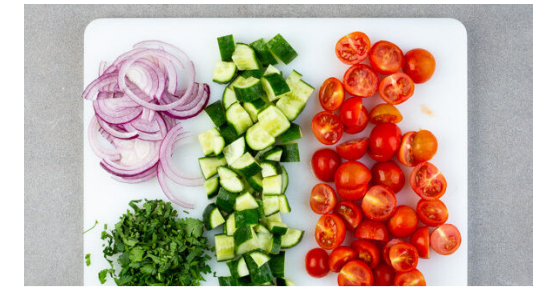
1. Knoblauchöl verrühren

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.



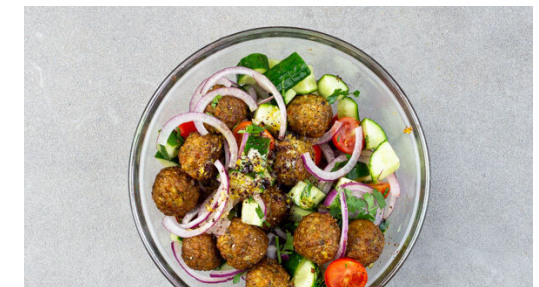
4. Falafeln braten

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.