



RS Falafelsandwich mit Gurke und Oliven und cremigem Joghurt



unter 20min



4 Portionen

Vollwertig essen, ohne lange am Herd zu stehen: Während das Pitabrot im Toaster warm wird, braten die Falafeln in der Pfanne schön knusprig. Ein paar Oliven, frische Gurke und cremiger Joghurt – mehr braucht es nicht für ein richtig gutes Sandwich zur Mittagszeit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Gurken
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. Falafeln ³
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Toaster
- große Pfanne

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 607kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 20.9g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Joghurt** glatt rühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Falafeln braten

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



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Pitas füllen

Währenddessen die **Pitabrote** leicht anfeuchten und in einem Toaster auf mittlerer Stufe erwärmen. Die **Brote** vorsichtig öffnen und mit dem **Joghurt**, den **Gurken**, den **Oliven** und den **Falafeln** füllen, dann servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!