



Falafel-Bowl mit Vollkornpitachips

mit cremigem Joghurt und Gemüse



ca. 25min



2 Personen

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-harissapikanten Karotten und frischer Tomate kann auch nichts schiefgehen. Fein gewürzte, knusprige Pitachips komplettieren den Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung¹¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher abgetropfter Joghurt⁷
- 1 Packung Falafeln¹¹
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer 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 (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 34.0g



1. Karotten garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, in kleine Würfel schneiden, mit der **1/2 der Harissa-Gewürzmischung**, 1TL Honig und 1 Prise Salz in einen kleinen Topf geben. So viel Wasser zugeben, dass die **Karotten** gerade bedeckt sind. Ca. 7Min. abgedeckt köcheln, dann bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 8Min. kochen, bis das Wasser verdampft ist.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



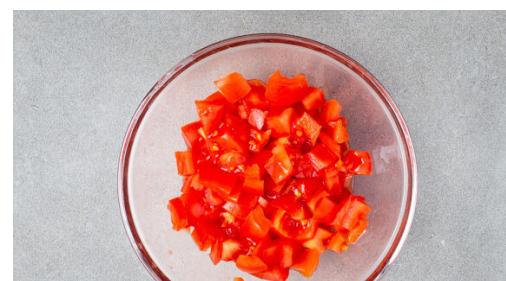
2. Pita backen

Die **Pitabrote** erst halbieren, dann jede Hälfte in **4 Dreiecke** schneiden, mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und der **1/2 der Dukkah-Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene in 8-11Min. knusprig backen.



3. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Den **Joghurt** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren.



5. Tomaten schneiden

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



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** auf Schalen oder Teller verteilen, die **Karotten**, die **Tomaten** und die **Falafeln** darauf anrichten. Mit der **restlichen Dukkah-Gewürzmischung** bestreuen und mit den **Vollkornpitachips** servieren.