



## 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!



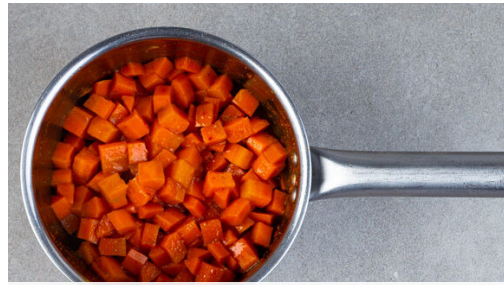
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher abgetropfter Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Falafeln <sup>11</sup>
- 2 Tomaten

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

**Allergene**  
Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).  
Kann Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

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 bis starker Hitze ohne Deckel ca. 8Min. kochen, bis das Wasser verdampft ist.



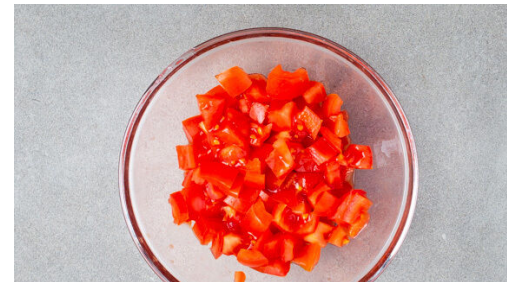
#### 4. Falafeln braten

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.



## 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 **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, 1/2TL 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 Dukkah-Gewürzmischung** bestreuen und mit den **Vollkornpitachips** servieren.