



## Falafel-Bowl mit Vollkornpitachips

mit cremigem Joghurt und Gemüse

20-30min 3-4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 907kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 33.7g



**1. Karotten garen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, in kleine Würfel schneiden, mit dem **Harissa-Gewürz**, 1EL Honig und 1 kräftigen Prise Salz in einen mittelgroßen 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 großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



**2. Pita backen**

Die **Pitabrote** erst halbieren, dann jede Hälfte in **4 Dreiecke** schneiden, mit 4EL Olivenöl, 1/2TL Salz und **3/4 der Dukkah-Gewürzmischung** vermengen und gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene in 8-11Min. knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



**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 dem **Knoblauch**, 1TL Salz und 1 kräftigen 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.