



## Falafel und gekochtes Ei

mit geröstetem Lauch, Romesco und Pitabrot



ca. 35min



2 Personen

Fingerfood Ahoi: So eine prall gefüllte Pita ist doch was Feines - besonders, wenn jeder sich selbst bedienen und sein Brot nach Herzenslust füllen und verzieren kann. Auf den Tisch kommen knusprig gebratene Falafeln, hart gekochte Eier, lecker im Ofen gebackener Lauch und das Highlight: würzige Romescosauce aus gerösteter Paprika, Sonnenblumenkernen und geräuchertem Paprikapulver. Herrlich!



- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Stangen Lauch
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Falafeln <sup>11</sup>
- 1 Packung Pitabrot <sup>1</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver

- ½TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel

**Allergene**  
Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11).  
Kann Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 936kcal, Fett 40.0g,  
Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 32.4g



#### 4. Falafeln braten

## 2. Gemüse backen

A top-down view of a grey surface. On the left, four round, golden-brown flatbreads are stacked on a black wire rack. To the right of the rack is a small glass bowl containing a salad of red tomatoes, green herbs, and white dressing. Below the bowl is a metal masher.

## 5. Romesco zubereiten

### 3. Eier kochen

A close-up photograph of two falafel sandwiches served on a light blue plate. Each sandwich is made with a golden-brown pita bread, filled with three round falafel balls, a slice of hard-boiled egg, and a generous amount of red tomato sauce. To the right of the sandwiches, there are several slices of pickled vegetables, including green cucumbers and red onions. In the background, a small bowl of tomato sauce and a knife are visible on a light-colored surface.

## 6. Füllen und servieren

Die **Pitabrote** auf Teller verteilen. Die **Falafeln**, die **Eier**, den **Lauch** und die **Romesco-Sauce** dazu reichen, sodass jeder seine **Pitas** nach Belieben füllen kann.