



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 6cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse backen

Den **Lauch** mit 1EL Olivenöl bepinseln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Dann mit der Schnittfläche nach unten auf eine Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs geben. Die **Paprika** auf der anderen Seite des Backblechs mit 1-2TL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und das **Gemüse** in ca. 20Min. goldbraun backen.



3. Eier kochen

Die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 10Min. (oder 6-8Min. für weichere **Eier**) hart kochen. Die **Eier** kalt abschrecken, vorsichtig schälen und in Scheiben schneiden.



4. Falafeln braten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Falafeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



5. Romesco zubereiten

4 **Pitabrote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und 4-6Min. im Ofen erwärmen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Pitabrote** verwenden. Die **Sonnenblumenkerne**, die **Paprika**, **1 kräftige Prise Paprikapulver**, 1TL Essig, 1/2TL Honig und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer groben **Sauce** pürieren. Die **Pitabrote** aufschneiden.



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.