



Falafeln mit libanesischem Brotsalat

und Zitronen-Sumach-Dressing



ca. 25min



3-4 Personen

Liebe geht durch den Magen: Und wir lieben einfach diesen leckeren libanesischen Brotsalat, auch Fattoush genannt, mit Pita-Croûtons, Kirschtomaten, Gurke und frischen Kräutern. Den machen wir heute mit besonders viel Liebe, einem herrlich zitronigen Sumach-Dressing und einer Extrapolition Falafeln obendrauf. Muss man einfach mal erlebt haben!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Vollkornpitabrot¹
- 500g Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 40g Petersilie & Koriander
- 2 Packungen Falafeln¹¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 22.8g



1. Knoblauchöl verrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Pita-Croûtons backen

Die **Pitabrote** in je 8 Dreiecke schneiden und mit dem **Knoblauchöl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind.



5. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **restlichen Knoblauch** mit der **Zitronenschale**, dem **Sumach**, dem **Zitronensaft**, 4EL Olivenöl sowie 2EL Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie** und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Salat anrichten

Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Kräuter** mit den **Falafeln** sowie dem **Dressing** vermengen und die **Croûtons** unterheben. Den **BrotSalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.