



## 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 Extraportion Falafeln obendrauf. Muss man einfach mal erlebt haben!



## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 500g Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 40g Petersilie & Koriander
- 2 Packungen Falafeln <sup>11</sup>
- 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.