Falafel-Pita

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	250 g
Sesam, geröstet	20 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Falafel	200 g
Pita-Brot	4 St.
Minigurken	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Minze, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben oder fein reiben.

2. In einer Schüssel Joghurt, Knoblauch, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gerösteten Sesam und 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.

3. Falafel auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL Olivenöl mischen. Bällchen etwas verteilen und im Ofen ca. 10–12 Min. knusprig backen. Nach ca. 8 Min. Pita-Brote zugeben und ca. 3–4 Min. goldgelb mitbacken.

4. Gurken waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden.

5. Falafel und Pita-Brote aus dem Ofen nehmen. Pita-Brote öffnen, mit etwas Joghurt-Sesam-Sauce ausstreichen und mit Falafel, Gurke, Tomaten und Minze füllen. Mit etwas restlichem Zitronensaft und Joghurtsauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g