



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW42 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Libanesischer Fattoush-Salat mit selbstgemachten Falafeln

Wenn Du frittierte Speisen nicht magst, wirst Du Dich über unser heutiges Falafel-Rezept freuen. Die Falafel werden nämlich im Backofen gebacken. Und statt ein Pitabrot zu füllen, gibt es das Pitabrot als knusprige Beilage mit den Falafeln im Salat. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Pita-Taschen



Kichererbsen



Petersilie



Gewürzmischung



Salatherz



Radieschen



Gurke



Kirschtomaten



Feta



Zitrone



Sumach

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Pita-Taschen 1) | 2 | 4 |
| Kichererbsen (Dose) | 1 | 2 |
| Petersilie | 10 g | 20 g |
| Gewürzmischung 15) | ca. 5 g | ca. 10 g |
| Salatherz | 1 | 2 |
| Radieschen (Bund) ☉ | 1/2 | 1 |
| Gurke, klein | 1 | 2 |
| Kirschtomaten | 150 g | 300 g |
| Feta 7) | 125 g | 250 g |
| Zitrone ☉ | 1/2 | 1 |
| Sumach (Gewürz) 15) | 2 g | 4 g |

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 736 kcal
Kohlenhydrate: 119 g
Fett: 13 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 24 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Mehl, Ei, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Sieb, Küchenpapier, hohes Rührgefäß,
Pürierstab, Alufolie, Zitronenpresse, Salatschüssel, Gemüsereibe



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Pita-Taschen** in 2–3 cm große Stücke reißen und in einer Schüssel mit 1½ EL **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen und im Ofen 4–6 Min. knusprig backen. Anschließend vom Blech nehmen und kurz beiseite stellen.



2 Für die Falafeln: **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsen**, **Gewürzmischung**, Hälfte der **Petersilie**, 2 EL **Mehl**, 1 **Ei**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mithilfe eines Pürierstabs zu einer groben Masse verarbeiten. Aus dieser Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Diese auf das mit Alufolie belegte Backblech legen und für ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen.



3 Blätter vom **Salatherz** lösen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Radieschen** waschen und in feine Scheiben hobeln. **Gurke** waschen, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Feta** grob zerkleinern.



4 **Zitrone** entsaften. In einer Salatschüssel **Zitronensaft** mit 2½ EL **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Salat-Dressing** verrühren. **Salat**, **Tomaten**, **Feta**, **Gurke**, **Radieschen**, knusprige **Pita-Würfel** und restliche **Petersilie** unter das Dressing heben.

5 **Fattoush-Salat** auf Tellern verteilen, **Falafeln** darauf anrichten. Alles mit **Sumach** bestreuen und genießen!