



# Selbstgemachte Falafel im Pitabrot

mit zweierlei Würzmischungen, gebackener Aubergine und Minzjoghurt



## HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Unsere eigens für dieses Rezept kreierte Gewürzmischung „Falafel“ besteht aus 2 g Kumin, 2 g Ras el Hanout, 1 g Cayenne-Pfeffer und 1 g Zitronenschalenpulver.



Kichererbsen



Joghurt



Minze



Petersilie



Pita-Brot



Gewürzmischung „Falafel“



Knoblauchzehe



Zitrone



Aubergine



Zwiebel



Kopfsalat



Himbeertomate



Gewürzmischung „Pita-Brot“

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Entdecke mit uns die Geschmacksvielfalt nordafrikanischer und orientalischer Aromen! Denn heute werden nicht nur Deine selbstgemachten Falafel durch verschiedenen Gewürze aufgepeppt. Auch Dein Pitabrot wird durch Schwarzkümmel, Chili und Koriander exotisch angehaucht und schmeckt mindestens genauso lecker, wie es aus dem Ofen duften wird. Kühl und erfrischend passt der Minzjoghurt perfekt dazu. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **240 °C** Ober-/Unterhitze (**220 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, **1 Backblech**, ein **Sieb**, eine **Auflaufform**, **1 große Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß**, eine **Saftpresse**, einen **Stabmixer** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 AUBERGINE BACKEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** längs in 1cm breite Scheiben schneiden. Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln. **Knoblauch** abziehen und darüber pressen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und für 20 – 25 Min. im Backofen garen.



## 4 PITA-BROT AUFBACKEN

**Pita-Brote** mit einem Messer taschenförmig einschneiden, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und der **Gewürzmischung „Pita-Brot“** bestreuen. **Pitabrote** für ca. 6 Min. in den Backofen geben. Blätter der **Minze** abzupfen und hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit restlichen **Joghurt**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** sowie nach Geschmack 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** verrühren.



## 2 FALAFEL VORBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen grob hacken. **Zwiebel** abziehen und grob würfeln. **Zitrone** halbieren und auspressen. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, anschließend in ein hohes Rührgefäß geben. **Petersilienblätter**, **Gewürzmischung „Falafel“**, **Zwiebelwürfel**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** sowie 1 EL [2EL] **Zitronensaft** und 1 EL [2 EL] **Mehl** zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Aus der Masse anschließend mit angefeuchteten Händen **Falafel** formen.



## 5 FALAFEL BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Falafel** darin 2 – 3 Min. von jeder Seite anbraten.



## 3 FÜR DEN SALAT

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. Pro **Pitabrot 1 Salatblatt** beiseitelegen. Den restlichen **Kopfsalat** in mundgerechte Stücke schneiden. Außerdem pro **Pita-Brot 2 Tomatenscheiben** abschneiden und beiseitelegen. Restliche **Himbeertomate** in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** und **Salatstücke** zum **Dressing** geben.



## 6 ANRICHTEN

**Pita-Brote** aufklappen und mit **Minzjoghurt** bestreichen. Mit **Auberginenscheiben**, **Kopfsalat**, **Tomatenscheiben** und **Falafel** belegen und zusammenklappen. Mit dem **Salat** und dem restlichen **Minzjoghurt** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Minze/Petersilie	40 g	80 g
Pita-Brot 1)	2 ☞	4 ☞
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Knoblauchzehe	1	2
Zitrone	1	2
Aubergine	1	2
Zwiebel	1	2
Kopfsalat	1	2
Himbeertomate	2	4
Gewürzmischung „Falafel“ 15)	6 g	12 g
Gewürzmischung „Pita-Brot“ 15)	4 g	8 g

Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-)Öl\*, Mehl\* 1)

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	333 kJ/79 kcal	3152 kJ/744 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	10 g	95 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	32 g
Ballaststoffe	2 g	18 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!