

Falafel-Pita

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





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 gemahlen	
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. 7um 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