

TIPP: Beim Bestreichen 1 cm vom Rand frei lassen, damit die Soße später nicht herausläuft.

Pitabrot mit Falafel und Weißkohl

Für 10 Pitabrote:

10 Pitabrote Ø 14 cm, Art. 2227

1.500 g Weißkohl

150 g Möhren

1.300 g Kichererbsen

500 g griechischer Joghurt

1 Ei

2 Zwiebeln

5 EL Paniermehl

1 ½ EL Mehl

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

Öl, Salz und Pfeffer

- ❶ Zuerst den Kohl putzen, vierteln und fein vom Strunk hobeln. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Möhre ebenfalls schälen und in Stifte schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- ❷ Das aufgetaute Pitabrot bei 80-90 °C für 5-6 Minuten erwärmen.
- ❸ Für die Falafel die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und ¾ gehackte Petersilie pürieren. Mit Ei, Mehl sowie Paniermehl vermengen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❹ Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und diese dann portionsweise im heißen Öl ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- ❺ Die Fladen jeweils mit Joghurt bestreichen und dann mittig mit Kohl, Petersilienblättchen, Karotten, und Falafel belegen.