

Falaffel

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: mittel - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Pita Brot

- 500 g Weizenmehl Typ 550
- 0,5 TL Salz
- 15,0 g Hefe
- 0,5 EL Olivenöl

Füllung

- 300 g Weißkohl
- 2,0 Möhren
- 25,0 ml Öl
- 25,0 ml Balsamico-Essig bianco
- Salz & Pfeffer
- 200 g Falaffel-Mischung
- 2,0 Tomaten
- 100 g Schafskäse
- 250 g Naturjoghurt
- 150 g Crème fraîche
- 0,5 Salatgurke
- 0,5 Bund Schnittlauch

(Angaben für 4 Personen)

Wenn es nicht der Dönerladen sein soll, kann man diese syrische Spezialität auch zuhause zubereiten.

Zubereitung

Pita Brot

Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Aus dem Teig 4 Fladen formen und im Ofen 10 Minuten backen.

Füllung

Einige Stunden vorher den Weißkohl und die Möhren grob raspeln. Mit einem Stampfer stampfen und mit Öl, Essig und Salz und Pfeffer marinieren. Im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen.

Die Falaffel wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und den Schafskäse würfeln.

Für die Sauce Joghurt, Crème fraîche, die fein geraspelte Salatgurke und die Schnittlauchröllchen mischen. Salzen und pfeffern.

Fertigstellung

Die Pita Brote längs aufschlitzen, mit Gemüse, Käse, Falaffel und Sauce füllen.

