

## FALAFEL IM PITABROT

### Zutaten (4 Portionen)

#### FALAFEL:

2 Dosen Kichererbsen (á 240 g Abtropfgewicht)  
½ mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
gehackte Petersilie  
2 EL Vollkornmehl  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer

150 g Naturjoghurt  
Saft von ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Kräuter nach Belieben (z.B.: Schnittlauch, Petersilie)

Salate je nach Saison (z.B.: fein gehobeltes Kraut, Vogersalat, etc.)  
Gemüse je nach Saison (geraspelte Karotten, Tomaten, Gurken etc.)

4 Pita-Brote (fertig gekauft oder selbst gebacken)

#### PITA-BROTE (4Stück)

125 g Dinkelvollkornmehl  
125 g Dinkelmehl  
½ Pkg. Trockengerst  
1 TL Salz  
1 EL Rapsöl  
140 ml warmes Wasser

### Zubereitung:

#### Falafel:

1. Für die Falafel zunächst die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein-würfelig schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.
2. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und gemeinsam mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln sowie der gehackten Petersilie im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer kompakten Masse mixen. Mehl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Mit befeuchteten Händen kleine Bällchen formen, diese auf ein Backblech setzen und etwas flach drücken.
4. Die Falafel nun mit etwas Öl bestreichen und im Ofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.
5. Für die Joghurtsauce, Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie den gehackten Kräutern verrühren.



6. Salate und Gemüse je nach Saison und Belieben auswählen, waschen und für das Füllen der Pitabrote vorbereiten (Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Kraut hobeln, anderes Gemüse würfeln oder in Scheiben schneiden etc.)

#### **Pita-Brote:**

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen (ein Backblech dabei im Ofen lassen – dieses muss ebenfalls „vorgeheizt“ werden)
2. Für die Pita-Brote Dinkelvollkornmehl und Dinkelmehl mit Trockengerst, Salz und Öl in einer Schüssel vermengen. Warmes Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten und diesen ca. 1 Stunde rasten lassen.
3. Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in vier Teile teilen und diese zu vier Kugeln formen. Die Teiglinge mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten rasten lassen. Anschließend die Teigkugeln vorsichtig zu runden, etwa 5 mm dicken Fladen formen und diese nochmals 10 Minuten ruhen lassen. Die Fladen auf ein heißes Backblech geben und im Ofen ca. 10 Minuten backen. Die Fladen sollten dabei so aufgehen, dass sie wie halbflache Ballons aussehen.
4. Ich habe die Pita-Brote auf demselben Blech, wie die Falafel gebacken. Dabei habe ich nach 15 Minuten Backzeit der Falafel das Blech kurz aus dem Ofen genommen, die Fladen darauf gelegt und alles zusammen dann noch 10 Minuten gebacken, so sind Falafel und Pita-Brote gleichzeitig fertig geworden.

Die Pitabrote, ggf. erwärmen, einschneiden und mit Salat, Gemüse sowie den warmen Falafel und der Joghurtsauce füllen.