

Rezept

Pita mit Blitz-Falafel

Ein Rezept von Pita mit Blitz-Falafel, am 22.09.2023

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2 Frühlingszwiebeln
1 Ei	2-3 EL Semmelbrösel
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Chilipulver	4 EL Olivenöl
1 Radicchio	1 Bund Radieschen
8 Pita-Brottaschen	200 g Naturjoghurt
2 EL Schnittlauchröllchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Beides im Mixer zu einer Paste pürieren, nach und nach das Ei, Semmelbrösel, Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver dazugeben und untermixen.
2. Aus der Falafel-Masse mit angefeuchteten Händen 16 walnussgroße Bällchen formen und etwas flach drücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Taler darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. goldbraun braten.
3. Inzwischen den Radicchio waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Pita-Brottaschen toasten, mit Salat, Radieschen und Falafel füllen. Joghurt verrühren und in die Taschen geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.