

## Pita mit Falafel, Ofenpommes und Zaziki

VORBEREITEN

35  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



Selbstgemachte, ausgefallene Fast-Food-Kombi für zu Hause - knusprige Ofenpommes aus Speise- und Süßkartoffeln, Falafelbällchen aus Kichererbsen und fluffige Pitataschen werden mit frischem würzigen Zaziki genau richtig zusammen gebracht.

- 1 -

Für das Zaziki Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Anschließend über einer Schüssel grob raspeln. Griechischen Joghurt in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und zwei gepressten Knoblauchzehen vermischen, dann die Gurkenraspel unterheben. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und in den Kühlschrank stellen.

- 2 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 3 -

Kartoffeln in Spalten schneiden und anschließend in einer Schüssel mit Öl, gehacktem Knoblauch, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für 15-20 Minuten in den Ofen geben.

- 4 -

Während die Süßkartoffeln im Ofen garen, bis auf den Koriander alle Zutaten für den Falafelteig in einen Food Processor geben und solange mixen, bis eine feine Masse entstanden ist. Anschließend Koriander hinzugeben und erneut einmal mixen.

- 5 -

Dann jeweils 1 EL der Masse mit den Händen zu einem kleinen Teigball formen und die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die

### Zutaten für 4 Portionen

4 Pita-Fladen

#### Für die Pommes

2 große Kartoffeln

2 Süßkartoffeln

1 Teelöffel Salz

2 Zweig(e) frische Petersilie

#### Für die Falafelbällchen

800 g Kichererbsen aus der Dose

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl

70 g Mehl

2 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

3 Zweig(e) frischer Koriander

Salz, Pfeffer

#### Für das Zaziki

400 g griechischer Joghurt

2 Knoblauchzehen

3 Esslöffel Olivenöl

1/3 Salatgurke

## Pita mit Falafel, Ofenpommes und Zaziki

Falafelbällchen ca. 20 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.

- 6 -

Zum Servieren die Pita-Fladen erwärmen, mit Zaziki bestreichen und mit Falafelbällchen sowie den Ofenpommes füllen.