

PAPRIKA FALAFEL-TASCHE MIT GRILLGEMÜSE



VEGAN



VEGETARISCH

Wer braucht schon Döner, wenn diese super leckeren Paprika Falafel Taschen mit Grillgemüse in 15 Minuten gemacht sind? ☑ So einfach zu machen und doch sooo lecker – das müsst ihr probieren!



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
40 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Pkg. biozentrale Falafel Paprika
- 1 Fladenbrot
- biozentrale Aufstrich Mediterran
- biozentrale Sesam
- biozentrale Olivenöl
- biozentrale flüssiges Tahin
- 1 Stk. Paprika (rot)
- 0.5 Stk. Zucchini
- 0.5 Stk. Aubergine

Zubereitung

1. Die Falafel Trockenmischung den Packungsanweisungen entsprechend ca. 10 Min. in 200 ml kaltem Wasser quellen lassen. Parallel kann schon das Gemüse geschnitten und mit reichlich Öl gebraten/gegrillt werden.
2. Nach der Quellzeit die Falafel zu kleinen Fladen formen und direkt nach dem Formen in reichlich Öl goldbraun braten.
3. Das Fladenbrot vierteln, jeweils bis zum Rand aufschneiden und mit dem Aufstrich Mediterran bestreichen. Anschließend mit den Falafeln belegen, mit dem Grillgemüse befüllen und nach Belieben mit flüssigem Tahin und/oder etwas Sesam toppen.
4. Zuklappen und genießen – Guten Appetit! ☑

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1