FALAFEL IM PITABROT MIT VEGANEM TZAZIKI, OLIVENTATAR, WEISSKRAUT UND GRILLGEMÜSE

VEGETARISCH | FUSION | VEGETARISCHE ALTERNATIVEN | SNACKS

10 Portionen | Hotel, Restaurant, Catering

ZUTATEN

- HILCONA IT'S VEGIC Falafel, 1.15 kg
- Veganes Pita Brot rund, 10 Stück
- Veganes Soja-Joghurt, 200 kg
- Zitronensaft, 10 g
- Olivenöl, 80 ml
- Gurke, 150 g
- Weisskabis / Weisskraut (Julienne), 300 g
- Auberginen (Scheiben), 800 g
- Knoblauch gehackt, 3 g
- Frisch gehackte Kräuter, 5 g
- Oliven schwarz entsteint, 100 g
- Oliven grün entsteint, 100 g
- Speisesalz, 5 g
- Pfeffer schwarz (frisch), 3 g
- Kümmel (ganz), 1 g
- Lorbeerblätter gemahlen, 1 g
- Gemüse-Bouillon-Pulver, 10 g
- Wasser, 50 ml
- Rapsöl, 30 ml
- Apfelessig, 10 ml

ZUBEREITUNG

1. Gurke in feine Streifen schneiden, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Soja-Joghurt mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, Gurkenstreifen untermischen und kühl stellen.
3. Wasser aufkochen, mit Bouillon-Pulver, Pfeffer, Kümmel und Lorbeer würzen, Essig und Öl zugeben, nochmals aufkochen und heiss über den Weisskabis giessen, gut vermischen und ziehen lassen.
4. Gemüse ohne Fettstoff grillieren, anschliessend mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern vorsichtig vermengen.
5. Oliven grob hacken und mit Olivenöl vermischen.
6. Falafel im Combi Dämpfer bei 180 °C (Heissluft) auf Backblechen mit Backpapier ca. 10 Minuten backen.
7. Pita-Brote leicht befeuchten, toasten und anschliessend aufschneiden.
8. Grillgemüse im Combi Dämpfer bei 180 °C für ca. 3 Minuten erhitzen.
9. Pita-Brote mit Kraut/Kabis-Salat und grilliertem Gemüse füllen.
10. Tzatziki darauf verteilen, Falafel anrichten und mit Oliven-Tatar garnieren.

TIPP! Bei Saison gelbe Zucchetti/Zucchini verwenden – für mehr Farbe auf dem Teller.