



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
- Veganer Pita Brot rund, 10 Stück
- Veganer Soja-Joghurt, 200 g
- 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, tosten 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 Zucchini/Zucchini verwenden – für mehr Farbe auf dem Teller.