

## Kurzrezept:

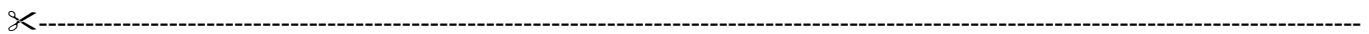
### Falafel

#### Zutaten

Pita:	
250g	Mehl
150ml	Wasser
8g	Hefe
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Zucker
Falafel:	
200g	Kichererbsen
1	Knoblauchzehe
1 TL	gemahlene Kreuzkümmel
½ TL	Backpulver
2 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer
	Sonnenblumenöl
1	Zitrone
100g	Joghurt
1 Hand voll	Minze
1	Romanasalat
	Radieschen

#### Zubereitung

1. Für die Pitabrote Mehl, Wasser, Hefe, Olivenöl, einer Prise Zucker und Salz zu einem homogenen Teig verrühren
2. Teig 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. In 4 Portionen aufteilen, zu Kugeln formen, platt drücken und rund ausrollen.
4. Weitere 10 Minuten auf dem Blech gehen lassen und bei 220°C Ober/Unterhitze 5-8 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
5. Den Joghurt mit der gehackten Minze und dem Abrieb einer Zitrone mischen. Mit Salz abschmecken und kalt stellen.
6. Für die Falafeln die Kichererbsen 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen und gründlich abspülen.
7. Die Kichererbsen zusammen mit dem Knoblauch, dem Backpulver, dem Mehl und dem Kreuzkümmel pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Ca. 0,5 L Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und währenddessen die Falafelmasse in 8-12 kleine Kugeln formen und anschließend im Öl goldbraun rausbacken.
9. Den Romanasalat waschen und in Streifen schneiden. Die Radieschen in Scheiben schneiden.
10. Die Pitas aufschneiden mit Salat füllen je 2-3 Falafeln hineinlegen und mit Soße und Radieschen garnieren.



#### Einkaufsliste

#### Falafel

<input checked="" type="checkbox"/>														
	Mehl	Hefe	Öl	Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 TL Kreuzkümmel	½ TL Backpulver	0,5 L Sonnenblumenöl	1 Zitrone	100g Joghurt	Minze	Romanasalat	Radieschen	Salz, Pfeffer
	250g	8g	3 EL	200g	1	1 TL	½ TL	0,5 L	1	100g				