

Falafel-Döner mit „Große Karawane“

Vegan



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Falafel-Döner mit Hummus

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 40 Min. / Garzeit: 5 Min. / Ziehzeit: 10 Std.)



Falafel: 250 g gelbe Erbsen, 1 Zwiebel grob gewürfelt, 2 Knoblauchzehen fein gewürfelt, 1 EL Schnittlauch fein geschnitten, 1 EL „Große Karawane“, 1 TL Weinsteinbackpulver, 4 kleine Pita-Brote, 4 EL Hummus, 4 Salatblätter, 1 rote Zwiebel in Ringe geschnitten, 1 Strauchtomate in Scheiben geschnitten, 1/2 Salatgurke in Scheiben geschnitten, „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle, Palmfett zum Frittieren

Hummus: 300 g weich gekochte Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Tahin, 3 EL Gemüsebrühe, 1 TL Herbaria Kreuzkümmel gemahlen

Die Erbsen mit kaltem Wasser bedecken und 10 Stunden stehen lassen. In einem Sieb sehr gut abtropfen lassen und mit Zwiebeln, Knoblauch und „Großer Karawane“ in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken, dann Backpulver dazurühren. Palmfett erhitzen. Falafel mit zwei Esslöffeln formen, im heißen Fett goldgelb frittieren. Pita-Brote im Toaster goldgelb bräunen, aufschneiden (nicht ganz durchschneiden!) und mit Hummus bestreichen. Mit Salatblättern, Zwiebelringen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und mit Falafeln füllen.

Für den Hummus weich gekochte Kichererbsen, Knoblauchzehen, Olivenöl, Zitronensaft, Tahin, Gemüsebrühe und Kreuzkümmel fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

