PITA MIT FALAFEL UND GEMÜSE

2 PORTIONEN | 30 MIN | MITTLERE

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Falafel

60 g geriebene Rüebli

80 g gemischte Salatblätter

1 Packung (ca. 300 g) Grillgemüse

80 g Couscous

8 EL frische Minze

2 EL süsse Chilisauce

2 TL Öl

der Saft einer Zitrone

2 Fladenbrote (Pita Brote)

Geniesse diese Falafel mit Grillgemüse im Fladenbrot, zubereitet mit einem erfrischenden Couscous Salat als Beilage.

ZUBEREITUNG

1. Gemüse zubereiten

Backofen auf 180°C (oder 160°C Umluft) vorheizen. Das Grillgemüse nach Packungsanweisung kochen.

2. Falafel und Pita zubereiten

Die Garden Gourmet Falafel auf ein Backblech legen und 8-10 Minuten erhitzen, das Pita Brot die letzten 3-4 Minuten zum Aufwärmen in den Ofen geben.

3. Couscous zubereiten

Das Couscous in 120 ml kochendem Wasser in einer Schüssel mit Deckel 5 Minuten kochen, dann das Olivenöl dazugeben und den Zitronensaft einrühren. Das gekochte Gemüse unterrühren.

4. Pita Brote füllen

Die Pita Brote mit den geriebenen Rüebli und Falafel füllen.

5. En Guete!

Die Pita Brote mit dem Couscous Salat und dem grünen Salat als Beilagen servieren und geniessen!

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE