

Pita mit Falafel



40 Minuten



Leicht



1 Portion

Zutaten

- 170g deli dip Hummus
- 1 Stück deli dip Pita
- 3–4 Stück deli dip Falafel
- Tahina Dressing

Rotkraut Salat

- 1/2 Rotkraut Kopf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Kreuzkümmel
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 Zitrone

Orientalischer Salat

- 70g Kirschtomaten
- 70g Gurken
- 50g Jungzwiebel
- 30g Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Für die Falafel den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Falafel für 3–4 Minuten in den Ofen geben.
3. Für den Rotkraut Salat das Rotkraut in kleine Stücke schneiden.
4. Alle weiteren Zutaten in eine Schüssel zugeben und gut mit dem Kraut vermengen.
5. Für den orientalischen Salat die Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebel waschen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel verrühren.
6. Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Pita aufwärmen, mit Hummus bestreichen, und mit den Salaten und dem Tahina Dressing befüllen.

Tahina Dressing



10 Minuten



Leicht



1 Portion

Zutaten

- 4 EL deli dip Tahin
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Vermische Tahin, Wasser, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer.
2. Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.
3. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
4. Das Dressing ist so bis zu 1 Woche haltbar.
5. Vor dem Gebrauch umrühren und falls nötig etwas verdünnen.