



**THOMY**

## FALAFEL FÜR GROSS-PITANNIEN

### ZUTATEN

Stk Burger-Brötchen

g kleine Dose Kichererbsen, abgetropft

Stk Frühlingslauch

Stk Knoblauchzehe, halbiert

Stk bunte Karotten

1/2 1/2 Stk. Gurke, mit Schale, roh

Bündeln Handvoll Kräutersalat

Kl gemahlene Kreuzkümmel

Kl TL Salz

1/2 1/2 Kl Koriander

1/2 1/2 Kl Natron

L Olivenöl

El. THOMY Veggynaise

### ANWEISUNG

Schritt 1 Kichererbsen für mindestens zwölf Stunden in kaltem Wasser einweichen und anschliessend zerkleinern.

Schritt 2 Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Kreuzkümmel, Salz, gemahlenem Koriander und Natron zu den Kichererbsen geben.

Schritt 3 Zu einer gleichmässigen Masse mischen, feste Bällchen formen und in heissem Öl für zwei bis drei Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Schritt 4 Die Pitabrote von innen mit THOMY Veggynaise bestreichen. Karotten und Gurke reiben, mit Kräutersalat und Falafelbällchen in die Tasche geben.