FALAFEL FÜR GROSS-PITANNIEN

ZUTATEN

- Stk Burger-Brötchen
- g Kichererbsen
- Stk Frühlingszwiebeln
- Stk Knoblauchzehe, zerdrückt
- Stk bunte Karotten
- 1/2 1/2 Stk. Gurke, mit Schale, roh
- Bündeln Kopfsalat, Lattich oder Romaine, roh
- Kl de cumin moulu
- Kl Salz, Tisch
- 1/2 1/2 Kl Koriander (Koriander) Blätter, roh
- 1/2 1/2 Kl de bicarbonate de soude
- L Öl zum Braten
- 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.