

Falafeldürüm glutenfrei

von Sofie Keller

Mengen für 2 Personen

Tags: Glutenfrei

Gewürze: Chillipulver, Salz, Kreuzkümel, Pfeffer

* 3 g Petersilie, frische	
2 ml Olivenöl	
80 g Feta (griechischer Schafskäse)	
* 1.8 g Knoblauchzehen	
80 g Nature Joghurt	
0.2 g Paprika	Chilipulver besser geeignet
0.2 Prise Salz	
120 g Falafel	
20 g rote Zwiebel	
60 g Rotkabis	1 Kopf
* 90 g Gurken	
60 g Eisbergsalat	1 Kopf
0.4 Stück Pepperoni	
80 g Tomaten	
2.0 kg Gluten/Seitanfix	10 Stk Gluten frei

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

1. Ofen vorheizen nach Packungsbeilage
2. Joghurtsaucen anrühren: Knoblauchsauce oder Kräutersauce und Chilisauce
3. Frisches Gemüse und Feta schnippeln
4. Falafel und Fladen im Ofen vorheizen
5. Mise en Place zum Anrichten vorbereiten
6. Assemble und en Guete -> in Folie zum Mitnehmen verpacken