

Falafeldürüm lakto

von Sofie Keller

Mengen für 10 Personen

Tags: Laktosefrei, Vegetarisch

Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümel, Chillipulver

* 15 g Petersilie, frische	
1.0 cl Olivenöl	
3.0 Stück Knoblauchzehen	
400 g Nature Joghurt	Laktosefreier Joghurt stattdessen
1.0 g Paprika	Chilipulver besser geeignet
* 4 g Kreuzkümmel	
1.0 Prise Salz	
600 g Falafel	
100 g rote Zwiebel	
300 g Rotkabis	1 Kopf
1.0 Stück Gurken	
300 g Eisbergsalat	1 Kopf
2.0 Stück Pepperoni	
400 g Tomaten	
10 Stück türkisches Fladenbrot	

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

1. Ofen vorheizen nach Packungsbeilage
2. Joghurtsaucen anrühren: Knoblauchsauce oder Kräutersauce und Chilisauce. Laktosefreier Joghurt verwenden.
3. Frisches Gemüse 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