



Vegane Falafel-Pita mit Aioli



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Portion: 2204 kJ, 526 kcal, 36 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 38 g Fett, 1,16 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zutaten

Für die Aioli:

50 ml	Sojadrink
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
120 ml	Rapsöl
	Salz

Für die Pita-Taschen:

4	Pitas
1 EL	geschmacksneutrales Öl
12	Falafel
1/2	Gurke
1	Möhre
1	rote Zwiebel
6 Zweige	Koriander

Tipp

Die vegane Aioli gelingt am besten, wenn alle Zutaten ungefähr die gleiche Temperatur haben. Daher solltest du die Sojamilch möglichst eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Zubereitung

Vegane Falafel-Pita sind super lecker und toll als schneller veganer Mittagssnack. Für noch mehr Würze sorgt die vegane Aioli mit ganz viel Knoblauch.

Step 1:

Den Sojadrink gibst du in ein hohes Gefäß. Den Knoblauch schälen, vierteln, mit dem Zitronensaft und dem Senf zur Sojamilch geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Step 2:

Während des Pürierens das Rapsöl in einem dünnen Strahl dazulaufen lassen bis die Aioli die Konsistenz von Mayonnaise erreicht hat.

Step 3:

Zum Schluss rührst du den Senf unter die Aioli und schmeckst alles mit Salz ab.

Step 4:

Die Pita-Tasche nach Packungsanweisung im Ofen oder Toaster aufbacken.

Step 5:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Falafelbällchen dazugeben, 5 Minuten braten und dabei regelmäßig wenden. Wenn die Falafeln schön knusprig sind, halbiert du sie.

Step 6:

Die Gurke und die Zwiebel schneidest du in dünne Scheiben. Die Möhre schälen und grob raspeln. Den Koriander fein hacken.

Step 7:

Nun befüllen wir die Pita-Taschen. Dazu ein bisschen Aioli in die Taschen träufeln, dann je 6 Falafelhälften und das Gemüse in die Taschen legen und am Ende noch mal etwas Aioli darüber geben und mit Koriander bestreuen.

