

Käferbohnen-Falafel-Sandwich



Hauptspeise
Rezeptart



40 Minuten
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

Falafel:

220 g gekochte Käferbohnen
1 ½ EL Maismehl
30 g braune Champignons fein gehackt
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Koriander
1 TL Majoran
½ TL Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 Prise Muskatnuss
Salz
etwas Wasser nach Bedarf
Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zitronen-Kernöl-Soße:

4 EL Sojajoghurt natur
1 bis 2 EL veganer Sauerrahmersatz
abgeriebene Schale einer ½ Zitrone
fein gehackte Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)
1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz und Pfeffer nach Belieben

½ Kohlrabi fein geschabt oder in dünne
Scheiben geschnitten
4 große Blätter Grazer Krauthäuptel
1 große Paradeiser
½ roter Zwiebel in Ringe geschnitten
gelbe Paprikastreifen
nach Belieben: Chiliflocken
4 Buchweizen-Pitas mit Steirischem
Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen.

Gekochte Käferbohnen mit einer Gabel grob zerstampfen und mit den restlichen Zutaten zu einer formbaren Masse vermengen. Aus der Käferbohnenmasse 12 Kugeln formen, flach drücken, beidseitig mit Öl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Falafel ins vorgeheizte Backrohr geben und bis zur schönen Bräunung backen bzw. bis die Oberfläche schön knusprig ist (Dauer circa 15 Minuten, während dem Backen einmal wenden).

Währenddessen für die Soße alle Zutaten gut verrühren und abschmecken.

Das Gemüse waschen und schneiden und die Pita-Brote vorsichtig so einschneiden, dass eine Brottasche entsteht.

Pitas mit Gemüse, je drei Falafel und Soße Füllen und sofort servieren.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch