

# 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](http://www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch**