



# FALAFEL IM FLADENBROT MIT CREMIGER SAUCE

## ZUTATEN

- ▶ 100 g Tomaten
- ▶ 50 g rote Zwiebeln
- ▶ 4 Blätter Kopfsalat
- ▶ 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 1 Packung Garden Gourmet - Falafel (klassik)
- ▶ 1 Fladenbrot(e)
- ▶ 8 TL Ajvar
- ▶ 100 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ 2 TL Zitronensaft
- ▶ 1 EL Petersilie, gehackt
- ▶ 1 EL Minze, gehackt

## ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kopfsalat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Garden Gourmet - Falafel halbieren und von allen Seiten bei mittlerer Wärmezufuhr anbraten.
3. Fladenbrot ggf. im Backofen kurz aufbacken, vierteln und die Viertel als Tasche aufschneiden. Die Schnittflächen mit Ajvar bestreichen. Salat, Tomaten, Zwiebelringe und Falafel darin verteilen.
4. THOMY Die natürlich Leichte, Zitronensaft, Petersilie und Minzeblättchen verrühren. Die Sauce in den Fladenbrothälften ebenfalls verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	75 g
Energie	510 kcal
Fett	16 g
Protein	14 g

🕒 15 Minuten

⊕ 4 Portionen

