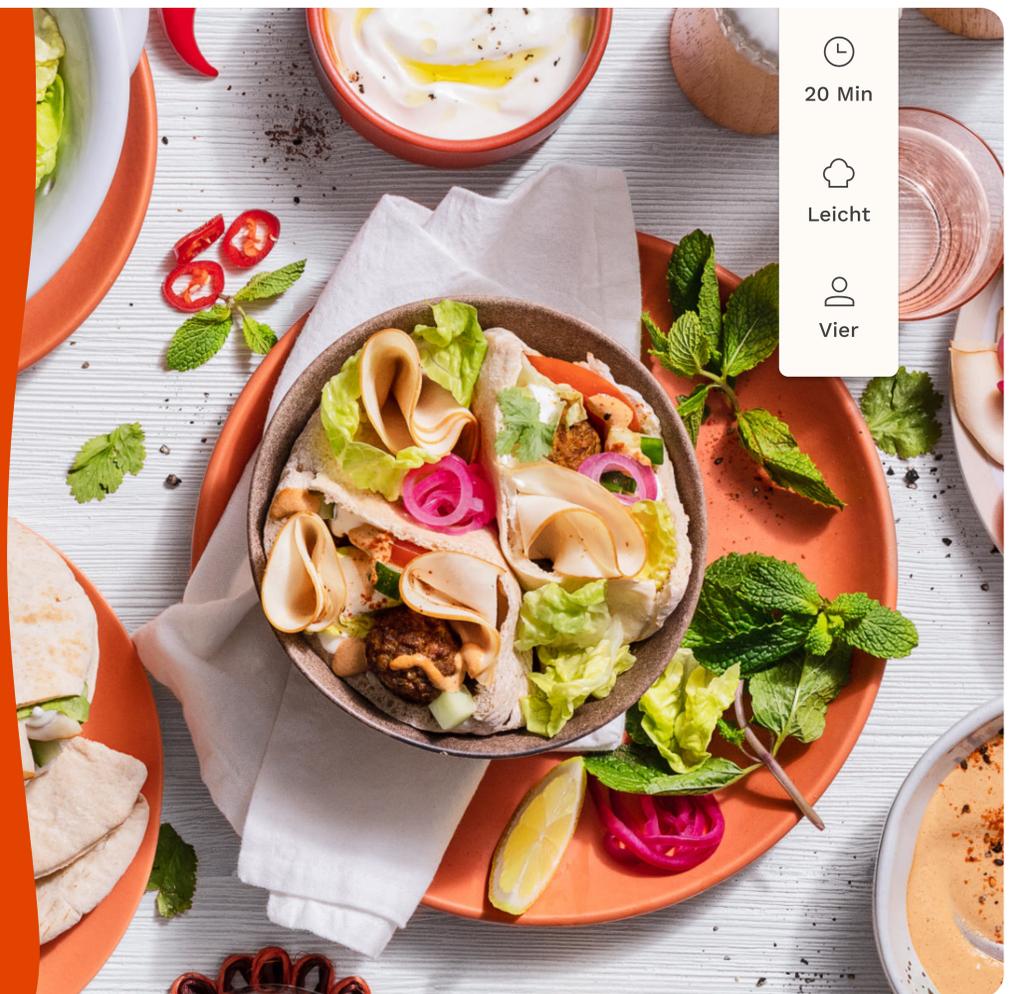


Spicy Falafel Pita mit cremigem Tahini-Dip

Welches Gericht rundet den hauchzarten und saftigen Geschmack der Herta Finesse Hähnchenbrust ab? Die Spicy Falafel Pita, denn die macht dem Feinschmecker-Liebling noch mal ordentlich Feuer unterm Hintern!

Wie heiß es dabei wird, kannst du selbst entscheiden! Apropos heiß: Das Spicy Falafel Pita ist so wandelbar wie eine Wendejacke: Warm genießbar, wenn die Bällchen und das Grillgemüse frisch angebraten wurden, aber auch kalt, wenn alles auf Vorrat vorbereitet wurde.



20 Min

Leicht

Vier

Zutaten

1 Packung Herta Finesse Hähnchenbrust ofengebacken
75 g fettarmer Joghurt

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

4 dünne Pita-Brote
12 Falafelbällchen (fertig gekauft)

OBST & GEMÜSE

1 Tomate
1 Gurke
1 Glas Cipolle (eingelegte rote Zwiebeln)
500 g Spitzkohl oder Römersalat
1 Knoblauchzehe, gerieben oder fein gehackt

ÖL & ESSIG

2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig
etwas kaltes Wasser

GEWÜRZE

2 TL Harissa-Paste
4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
4 EL Tahini (Sesampaste)
Salz
Pfeffer
1 Bund frische Minze / Petersillie

Anleitung

Für den Dip:

1. SCHRITT

Tahini, Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft und **Salz** in einen Mixer geben und pürieren.

2. SCHRITT

Das **Wasser** während des Mixens langsam hinzufügen (sollte der Mixer oben eine Öffnung haben) bis der Dip eine cremige Konsistenz erreicht hat.

3. SCHRITT

Den fertigen Dip abschmecken und ggf. mehr **Knoblauch, Zitronensaft** und/oder **Salz** hinzugeben.

Für die Pita:

1. SCHRITT

Spitzkohl (wahlweise auch **Römersalat**) in feine Streifen schneiden und mit etwas **Öl, Salz** und **Essig** marinieren. **Gurken** in kleine Würfel, **Tomate** in Scheiben schneiden, **eingelegte Zwiebeln** etwas abtropfen lassen.

2. SCHRITT

Joghurt mit **Harissa-Paste, Tahini-Dip, Zitronensaft** und **Salz** verrühren und die **Pita** damit von innen bestreichen.

3. SCHRITT

Pita-Tasche mit **Salat**, danach **Tomaten, Gurke, eingelegten Zwiebeln** füllen.

4. SCHRITT

Falafel (kann nach Belieben vorher angebraten werden), **Herta Finesse Hähnchenbrust ofengebacken** dazugeben.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Der typische israelische Tahini-Dip lässt sich super im Kühlschrank aufbewahren und eignet sich perfekt für jegliche Art von Fingerfood.

Nährwerte pro Portion

Energie	2191,6 kJ / 523,8 kcal
Fett	23,2 g
Kohlenhydrate	52,0 g
Eiweiß	18,3 g