

# CATCH CAP REZEPTE

FALAFEL PITA MIT ZAZIKI

Zubereitungszeit 15 - 20 min | Für 3-4 Personen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



YouTube



WWW.CATCHCAP.DE

CATCH CAP  
The Kitchen



# Zubereitung

# Zutaten

1. Die Kichererbsen in einem Mixer zerkleinern. Die weiteren Zutaten hinzufügen und alles zu einer groben Masse verarbeiten.
2. Die Falafelmasse ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Bällchen formen und flach drücken.
3. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Olivenöl erhitzen und die Falafelbällchen von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Für die Pita das Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz, Olivenöl und ausreichend warmes Wasser in einer Schüssel vermischen. Den Teig kneten, bis er elastisch ist. Abdecken und für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen.
5. Den Teig in 6 Stücke teilen und zu flachen runden Fladen formen. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf die Pfanne. Die Fladen der heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten backen, bis sie aufgegangen und leicht gebräunt sind.
6. Für das Tzatziki den Joghurt, Gurke, Knoblauch und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die selbstgemachten Pita-Brote vorsichtig aufschneiden und mit Tzatziki bestreichen. Mit den selbstgemachten Falafelbällchen belegen.

**Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!**

Für die Falafel:

- 1 Tasse Kichererbsen, getrocknet und eingeweicht
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Tasse frische Petersilie, gehackt
- 1/2 Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

Für die Pita:

- 2 Tassen Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- Warmes Wasser

Für das Tzatziki:

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 1/4 Tasse geriebene Gurke, entwässert
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



**CATCH CAP**  
*handgemachte  
Lebensmittel*