gefüllte Pita Brote (Vegi) von Sidi

Mengen für 28 Personen

Gewürze: Pfeffer, Salz

56 g Tortillas (Fladenbrot)	2 cm wegschneiden , Brottasche öffnen
5.6 g Gurken	waschen und rädeln
2.8 Stück Salat	waschen und schneiden
2.8 kg Rüebli	Waschen und raffeln
14 Stück Tomaten	waschen und schneiden fein Tomaten, Gurke und Salat kann nun auf die Seite getan werden
5.6 Stück Zwiebeln	
8.4 Stück Knoblauchzehen	Zwiebel würfeln, mit Knoblauch in 1 El Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
5.6 kg Kichererbsen	
11.2 Stück Eier	
280 g Paniermehl	Kichererbsen zwischen Küchenpapier gut trockentupfen, mit Ei fein pürieren. Zwiebelmischung und Brösel unterkneten, evtl. nachwürzen. Mit leicht angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
1.4 dl Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Min. goldbraun braten.
1.4 kg Nature Joghurt	
2.8 g Minze (frisch)	eine Handvoll. Minze fein hacken, mit Joghurt, etwas Salz und Pfeffer würzen.
5.6 g Avocado	2 weiche Stück
700 g Creme fraiche Kräuter	
2.8 Stück Zitronen	auspressen. Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Den Zitronensaft und das Creme Fraiche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Es ist ideal für eine Schnelle Mahlzeit und jeder kann frei wählen, was man im Pita haben möchte.