



# Pita mit Falafel

von Christian Wenger

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.migros.ch/de/product/157298400000>

<https://fooby.ch/de/rezepte/13792/pitabrot?menge=12>

Gewürze: Kreuzkümel, Cayenne Pfeffer, Salz, Pfeffer

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 10 g Falafel             |                 |
| 1.0 Bund Peterli         |                 |
| 2.0 Stück Knoblauchzehen |                 |
| 10 g Koriander           |                 |
| 500 g Gurken             |                 |
| 80 g Zwiebel             |                 |
| 100 g Ketchup            |                 |
| 250 g Nature Joghurt     |                 |
| 1.25 kg Mehl             |                 |
| 42 g Hefe                |                 |
| 2.5 cl Olivenöl          |                 |
| 8.75 dl Wasser           |                 |
| 100 g Sesamsamen         | schwarzer Sesam |
| 2.0 dl Hafermilch        |                 |
| 10 g Zucker              |                 |

## Pitabrot

Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen, Öl und Wasser dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. In 8 Portionen teilen, diese auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 15 cm Ø auswallen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, zugedeckt ca. 1 Std. aufgehen lassen. Brote beidseitig mit Öl bestreichen.

Backen: ca. 12 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, sofort ein Küchentuch darüberlegen, auskühlen.

## Falafel

<https://www.migros.ch/de/product/157298400000> -> Alnatura Mix 10 Pack kaufen