

PITA BROT MIT ROTE BETE FALAFEL UND REISSALAT

ZUTATEN

🍴 2 PORTIONEN

🕒 25 MIN

👤 EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Rote Bete Falafel
80 g Salatmix
80 g Reis (gekocht)
100 g Cocktailtomaten
50 g grüne Bohnen
1/2 Granatapfel
1/2 Dose Mandarinen
2 TL veganer Joghurt
2 TL Öl zum anbraten
2 Fladenbrote (Pita)
Etwas Salz & Pfeffer

Gönn dir dieses leckere Pita Brot mit unseren saftigen Rote Bete Falafel. Durch knackige Granatapfelkerne, fruchtige Mandarinstücke und einem frischen Reissalat als Beilage, ist es das perfekte Gericht für den Sommer. Probier's aus!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Rote Bete Falafel zubereiten

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Rote Bete Falafel für 8-10 min backen oder für 5-6 min bei 180 Grad in die Heißluftfritteuse geben.

2. Reissalat vorbereiten

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen die grünen Bohnen für 10 min garkochen. In der Zwischenzeit die Tomaten schneiden und anschließend zusammen mit dem Reis, etwas Öl und den Bohnen vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Pita Brot fertigstellen

Die Pita Brote für 4-5 min mit in den Ofen geben. Anschließend mit dem gewürzten veganen Joghurt bestreichen, mit dem Salatmix, Rote Bete Falafel, Granatapfelkerne und Mandarinen füllen und genießen!

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**