



Döner-Krokodil mit Falafel

Zutaten

- 240 g Kichererbsen
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 50 g Zwiebeln
- 1 Stängel glatte Petersilie
- 1 Stängel Minze
- 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- etwas Koriander, gemahlen
- etwas Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Ei(er)
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Limettensaft
- 1 Fladenbrot(e)
- 200 g Speisequark, Magerstufe
- 3 EL Natürliches Mineralwasser
- 1 EL Sesampaste
- 100 g Romanasalatherzen
- 100 g Tomaten
- 200 g Gurken
- 2 grüne Oliven, entsteint

Zubereitung

1. Für die Falafel Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Erbsen antauen lassen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne die Hälfte des THOMY Reines Sonnenblumenöls heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit MAGGI Würzmischung 4, Koriander, Kreuzkümmel, Ei(er), Paniermehl und Limettensaft in einer großen Schüssel mischen und mit Hilfe eines Pürierstabs oder einer Küchenmaschine mixen. Aus der Masse mit feuchten Händen 2 kleine Taler pro Portion formen. In einer beschichteten Pfanne das restliche THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Falafel darin von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Fladenbrot in je ein Stück pro Portion teilen und diese auf - jedoch nicht ganz - durchschneiden. Magerquark mit Mineralwasser mit Kohlensäure und Sesampaste verrühren und die Fladenbrotstücke mit etwas Quark-Sesampaste bestreichen.
4. Romanasalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Blütenansätze entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Gurken waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Fladenbrote mit Quark-Sesampaste bestreichen, etwas zum Ankleben der Augen zurückbehalten. Mit Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben sowie den Falafel-Talern zum Döner-Krokodil füllen. Mit der restlichen Quark-Sesampaste und in Scheiben geschnittene Oliven bekommt das Krokodil "Augen".

Nährwert-Anzeige

🕒 45 Minuten

Kohlenhydrate 45 g

⊕ 8 Stück

Energie 280 kcal

Fett 5 g

Protein 13 g