

DÖNER MIT FALAFEL

DÖNER MIT FALAFEL

Diese vegetarische Form des Döners ist eine schöne Abwechslung zu den klassischen Varianten mit Lamm oder Huhn. In vielen Läden wird die typische Kräutersauce mit Koriander aufgepeppt und der übliche Salat durch Sprossen ersetzt. Das gefällt mir gut und wird deshalb in meinem Döner mit Falafel direkt nachgemacht!



ZUTATEN FÜR 2 DÖNER:

½ Fladenbrot

Für die Falafel:

250g dicke weiße Bohnen (1 Dose)

125g Kichererbsen (1/2 Dose)

1/2 Limette

2 TL Paprikapaste

2 TL Tabasco

1 Messerspitze Cumin

1 Messerspitze Piment

2 gehäufte EL Kichererbsenmehl*

2 EL Erdnussöl

Für den Salat:

100g gemischte Sprossen

2 Frühlingszwiebeln

1 kleine Zwiebel

Für die Sauce:

Sauce nach Wahl, mein Favorit – Kräuter- oder Knoblauchsauce, die Kräuter durch Koriander ersetzt, die Rezepte für die besten Dönersaucen habe ich [hier](#) für euch zusammengefasst

ZUBEREITUNG:

Wie schon bei dem Falafel Burger die Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen. Zwei Drittel zusammen mit dem Abrieb der Limettenschale, dem Limettensaft, der Paprikapaste, Tabasco, Cumin, Piment und dem Kichererbsenmehl zusammen in den Mixer geben. Zu einer groben Paste mixen und die restlichen Bohnen und Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken und untermengen.

Das Brot im Ofen kurz aufbacken. Die Sauce nach Wahl anrühren.

Die Falafelmasse zu acht Kugeln mit ungefähr 4cm Durchmesser formen. Etwas Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und die Falafel darin rundum gold-braun anbraten.

In dieser Zeit das Brot aufschneiden und mit Sauce ausstreichen. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln aufschneiden und abwechselnd Sprossen, Zwiebeln und Falafel in das Brot füllen.

Guten Appetit!