ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Pita mit Falafel und Dip

Zutaten

- 2 Pakete Pita (à 320 g)
- 4 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Salatkopf
- 2 Pakete Falafel (200 g)

Fruchtiger Mango-Curry-Dip:
- 4 EL Mango-Chutney
- ½ Flasche Mango-Fruchtsauce
- 2 TL Curry
- Meersalz, schwarzer Pfeffer

Tomaten-Knoblauch-Dip mit Chili:
- 1 Dose Tomatenstücke natur
- 1 kleine Chilischote
- 6 EL Tomatenketchup
- 4 EL Knoblauch-Sauce
- Meersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: ca. 20 min

Fruchtiger Mango-Curry-Dip: Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.

Tomaten-Knoblauch-Dip mit Chili: Tomaten abtropfen lassen und Chili fein schneiden. Beides mit den restlichen Zutaten gut vermengen.

Pitabrote:

Die Pitas leicht mit Wasser befeuchten, öffnen und im Ofen oder Toaster 2-3 min aufbacken. Tomaten, Gurke und Zwiebel in Scheiben schneiden, Salatblätter waschen. Falafel in der Pfanne oder im Ofen nach Packungsanleitung erwärmen. Pitas mit Dip bestreichen und mit Gemüse sowie Falafel füllen.

Herausgeber: Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, D-64404 Bickenbach | 01/19