



Falafel-Wraps mit Tahinisaucе

und fruchtiger Tomaten-Dill-Salsa



ca. 20min



3-4 Personen

Zu den Gerichten, die man auf eine einsame Insel mitnehmen sollte, gehört bestimmt Falafel. Mittlerweile ein Streetfood-Klassiker, gibt es schier unendliche Möglichkeiten, die schmackhaften kleinen Dinger zuzubereiten. Wir bleiben heute nah am Original, Falafelbällchen mit Sesamsauce, und servieren dir dazu frischen Salat und fruchtige Salsa mit Tomate, Gurke, Dill und Petersilie – und das fast so schnell wie am Straßenstand!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 20g Dill & Petersilie
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

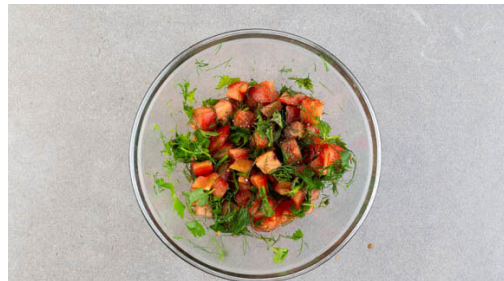
- Backofen
- Backrost
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 612kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 18.3g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen, dann **1-2EL Zitronensaft** mit dem **Tahini**, der **Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. 5EL Wasser nach und nach zugeben und rühren, bis die **Sauce** glatt ist. Die **Gurke** längs und einmal quer halbieren, dann der Länge nach in dünne Spalten schneiden.



Den **Dill** und die **Petersilie** samt Stängeln fein schneiden. Mit 1EL Olivenöl und je 1-2 Prisen Salz und Pfeffer unter die **Tomaten** mengen.



Den **Salat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



Die **Tortillas** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 2-3Min. im Ofen erwärmen.



Die **Falafeln** halbieren und auf einem Backrost 4-5Min. im Ofen erwärmen.



Die **Tortillas** mit je **1-2TL Tahinisauce** bestreichen und nach Belieben die **Falafeln**, einige **Gurken**, etwas **Salat** und die **Salsa** darauf anrichten. Zu **Wraps** zusammenfallen. Die **übrigen Gurken** in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem **restlichen Salat**, **1-2TL Zitronensaft**, 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und als Beilage servieren.