



Falafel-Wraps mit buntem Salat

und Hummus mit Harissa



ca. 25min



3-4 Personen

Das heutige Abendessen steht in Nullkommanix auf dem Tisch, denn dank der fertig gelieferten Falafeln ist die Hälfte der Arbeit schon getan! Ratzfatz auf Tortillas mit frischem Tomaten-Gurken-Salat angerichtet, mit cremigem Pistazien-Hummus und einem Hauch Harissa - fertig sind deine köstlich-gesunden Falafel-Wraps! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Kichererbsen
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

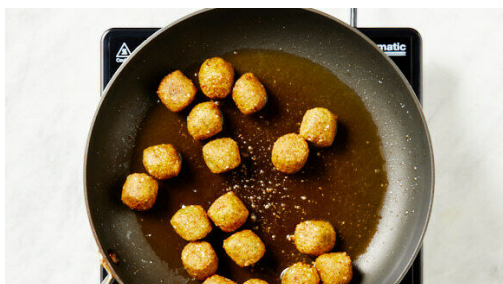
Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 95.4g, Eiweiß 26.3g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



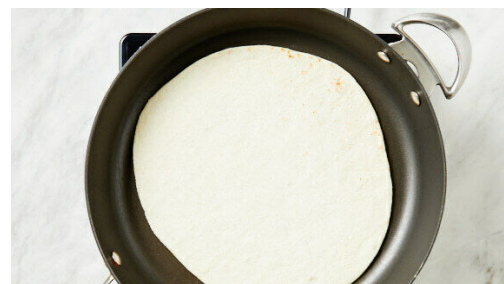
4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



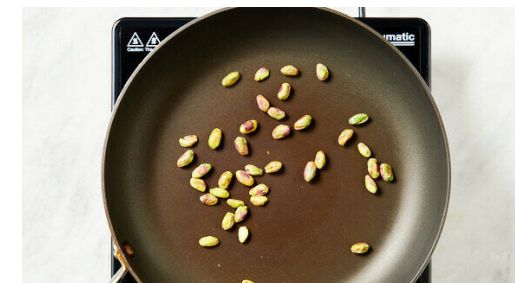
2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem **Knoblauch**, dem **Tahini**, dem **Zitronenabrieb** und **-saft**, **1TL Harissa**, **3EL Olivenöl** und **3EL Wasser** in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Hummus** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-30Sek. erwärmen.



3. Pistazien anrösten

Die **Pistazienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Pistazien** können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken und unter das **Hummus** rühren.



6. Salat fertigstellen

Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken**, den **Tomaten** und der **Petersilie** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit etwas **Hummus**, **Salat** und den **Falafeln** belegen und ggf. mit **1 Prise Harissa** würzen. Nach Belieben zusammenfolden und mit dem übrigen **Hummus** und **Salat** servieren.