



Wraps mit Feta-Zucchini-Falafeln

und zweierlei Salaten



ca. 20min



2 Personen

Unsere Falafeln erscheinen heute im neuen Gewand: Sie haben sich mit cremigem Feta und Zucchini ausgestattet, was ihnen sehr gut steht. In ihrer natürlich frischen Art zögern die kleinen Bratlinge auch nicht lange, mit einem schnell gezauberten Weißkohl-Dill-Salat und einem cremigen Gurkensalat mit Minze und Knoblauch in die weiche Tortilla zu hüpfen. Da kommen knusprig frittierte Zwiebeln als Anstandsdamen gerade recht!

Was du von uns bekommst

- 10g Minze & Dill
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Feta-Zucchini-Falafeln⁷
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Packung Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 19.8g



1. Kohl kneten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Weißkohl** mit je 1 Prise Salz und Zucker vermengen und ca. 30Sek. mit den Händen kneten, bis der **Kohl** weicher wird.



2. Kohl verfeinern

Den **Kohl** mit dem **Dill**, der **Gewürzmischung** und 1EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken**, den **Knoblauch** und die **Minze** mit dem **Joghurt** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, anschließend mit etwas **Kohl**, etwas **Gurkensalat**, den **Falafeln** und den **Röstzwiebeln** belegen. Nach Belieben zu **Wraps** falten und mit dem **restlichen Salat** servieren.