



Wraps mit Feta-Zucchini-Falafeln

und zweierlei Salaten



ca. 20min



3-4 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!

- 20g Minze & Dill
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen Feta-Zucchini-Falafeln ⁷
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 Packungen Röstzwiebeln ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Pfannen

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

Energie 632kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 19.6g



1. Kohl kneten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Weißkohl** mit je 1/2TL Salz und Zucker vermengen und ca. 30Sek. mit den Händen kneten, bis der **Kohl** weicher wird.



4. Gurkensalat zubereiten

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



2. Kohl verfeinern

Den **Kohl** mit dem **Dill**, der **Gewürzmischung** und 2EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



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.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten 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.