MARLEY SPOON

Schnelle Falafel-Wraps

mit zweierlei Salaten

ca. 20min 3-4 Personen

Heute brätst du deine Falafeln in der Pfanne knusprig an, bevor sie mit einem schnell gezauberten Weißkohl-Dill-Salat und einem cremigen Gurkensalat mit Minze und Knofi in die weiche Tortilla hüpfen dürfen. Da kommen die aromatischen Röstzwiebeln als Anstandsdamen gerade recht!

Was du von uns bekommst

- 20g Minze & Dill
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt [7]
- 2 Packungen Falafeln [11]
- 2 Packungen Tortillas [1]
- 2 Packungen Röstzwiebeln [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 662kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 20.4g

1. Kohl kneten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Weißkohl** mit je ½TL 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 2EL 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. rundum braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

6. Tortillas erwärmen

8 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.