



Falafel-Wraps mit High-Protein-Tortillas

mit Salat und Tomaten-Dill-Salsa



ca. 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Pck. Falafeln ²
- 10g Dill & Petersilie
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

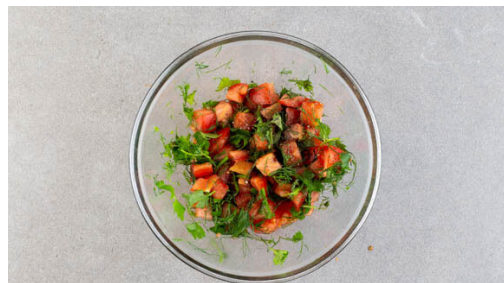
Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 26.9g



1. Tahinisauce anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen, dann **1 EL Zitronensaft** mit der **½ des Tahinis**, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Wasser nach und nach zugeben und rühren, bis die **Sauce** glatt ist. Die **Gurke** der Länge nach in dünne Spalten schneiden.



4. Salsa zubereiten

Den **Dill** und die **Petersilie** samt Stängeln fein schneiden. Mit ½ EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Tomaten** mengen.



2. Salat & Tomate schneiden

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



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 2-3 Min. im Ofen erwärmen. **Tipp:** Wer mag, kann die **übrigen Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8 Min. zu **Tortillachips** backen.



3. Falafeln erwärmen

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



6. Wraps fertigstellen

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