



## Schnelle Falafel-Wraps

mit zweierlei Salaten



ca. 20min



2 Portionen

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

- 10g Minze & Dill
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Pck. Falafeln<sup>3</sup>
- 1 Pck. Tortillas<sup>1</sup>
- 2 Pck. Röstzwiebeln<sup>1</sup>

## 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.

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). 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.



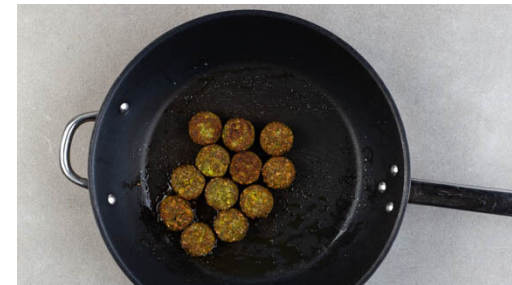
### 3. Gurke schneiden

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

**4 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.