



Falafel-Wraps mit High-Protein-Tortillas

mit Salat und Tomaten-Dill-Salsa



ca. 20min



4 Portionen

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!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Falafeln ²
- 20g Dill & Petersilie
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backrost
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

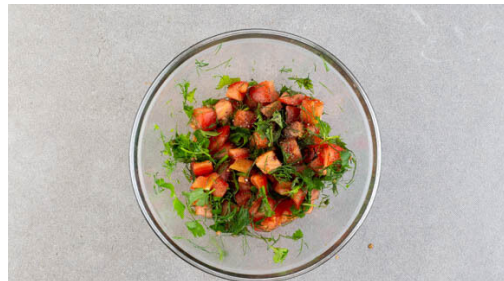
Allergene

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

Energie 624kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 26.2g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen, dann **1-2EL Zitronensaft** mit dem **Tahini**, der **Gewürzmischung**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. 5EL Wasser nach und nach zugeben und rühren, bis die **Sauce** glatt ist. Die **Gurke** längs und einmal quer halbieren, dann der Länge nach in dünne Spalten schneiden.



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



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



Die **Tortillas** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 2-3Min. im Ofen erwärmen.



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



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