



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- 2 Backbleche 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.

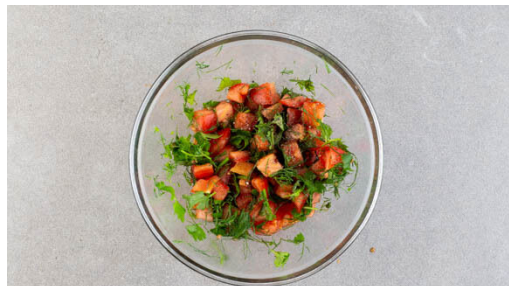
Nährwertangaben pro Portion

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



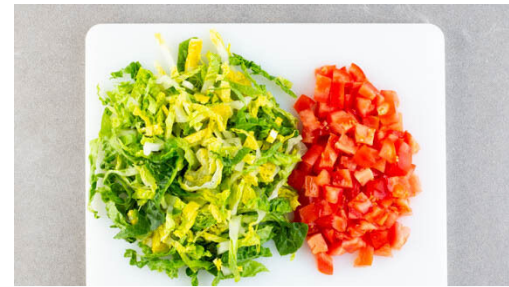
1. Tahinisauce anrühren

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.



4. Salsa zubereiten

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



2. Salat & Tomaten schneiden

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



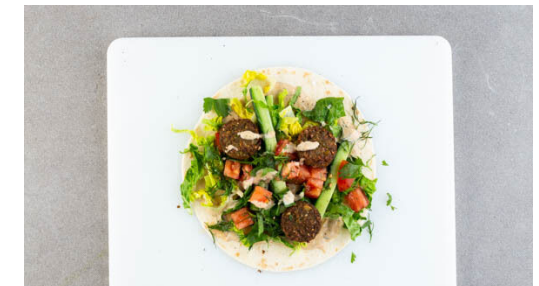
5. Tortillas erwärmen

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



3. Falafeln erwärmen

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



6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** mit je **1-2TL 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**, **1-2TL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und als Beilage servieren.