



Falafel-Wraps mit Tahinisause

und fruchtiger 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 einen frischen Salat mit Tomate, Gurke, Dill und Koriander – und das fast so schnell wie am Straßenstand!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Tahini¹¹
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Packung Falafel¹¹
- 20g frischer Koriander & Dill
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- Backblech und Backpapier
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

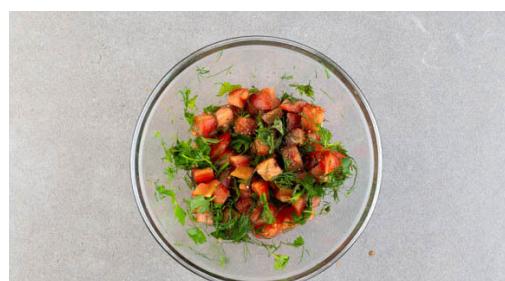
Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 19.8g



1. Sauce anrühren

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



4. Tomatentopping zubereiten

Harte Stängel entfernen und den **Koriander** und den **Dill** fein schneiden. Mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Tomaten** mengen.



2. Salat schneiden

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



3. Falafeln erwärmen

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



5. Tortillas erwärmen



6. Wraps fertigstellen

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

Die **Tortillas** mit je **1-2TL Tahinisause** bestreichen und nach Belieben mit den **Falafeln**, einigen **Gurken**, etw **Salat** und dem **Tomatentopping** belegen. Zu **Wraps** zusammenfalten. Die **übrigen Gurken** in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem **restlichen Salat**, **1-2TL Zitronensaft**, 1-2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und als Beilage servieren.