



Falafel-Wraps mit Tahinisaucе

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!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Packung Falafel ¹¹
- 20g frischer Koriander & Dill
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backrost
- Backblech und Backpapier
- Zitronenpresse

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

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



A top-down view of a round glass bowl containing a salad of diced tomatoes, cucumbers, and fresh green herbs, garnished with a drizzle of dressing.

4. Tomatentopping zubereiten

2. Salat schneiden

A photograph showing four round, light-colored tortillas (likely corn or flour) arranged on a metal tray. The tortillas have a slightly mottled appearance with small brown spots, possibly from oil or seasoning. They are stacked slightly, with one in the foreground and three behind it.

5. Tortillas erwärmen

3. Falafeln erwärmen

6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** mit je **1-2TL Tahinisauc** 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.