



## Falafel-Wraps mit buntem Salat

und Hummus mit Harissa



ca. 25min



2 Personen

Das heutige Abendessen steht in Nullkommanix auf dem Tisch, denn dank der fertig gelieferten Falafeln ist die Hälfte der Arbeit schon getan! Ratzfatz auf Tortillas mit frischem Tomaten-Gurken-Salat angerichtet, mit cremigem Pistazien-Hummus und einem Hauch Harissa – fertig sind deine köstlich-gesunden Falafel-Wraps! Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Tahini<sup>11</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Pistazienkerne<sup>15</sup>
- 1 Packung Falafeln<sup>11</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1085kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 32.3g



### 1. Zutaten vorbereiten

Die **1/2 der Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **übrige Gurke** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Tomaten** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** fein abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen.



### 4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



### 2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem **Knoblauch**, dem **Tahini**, dem **Zitronenabrieb** und **-saft**, **1TL Harissa**, 1-2EL Olivenöl und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Hummus** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** nacheinander in einer zweiten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-30Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu **Tortillachips** backen.



### 3. Pistazien anrösten

Die **Pistazienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Pistazien** können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken und unter das **Hummus** rühren.



### 6. Salat fertigstellen

Aus 1EL Olivenöl, 2-3TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken**, den **Tomaten** und der **Petersilie** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit etwas **Hummus**, **Salat** und den **Falafeln** belegen und ggf. mit **1 Prise Harissa** würzen. Nach Belieben zusammenfalten und mit dem übrigen **Hummus** und **Salat** servieren.