



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 ¹¹
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Falafeln ¹¹
- 1 Packung Tortillas ¹

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.

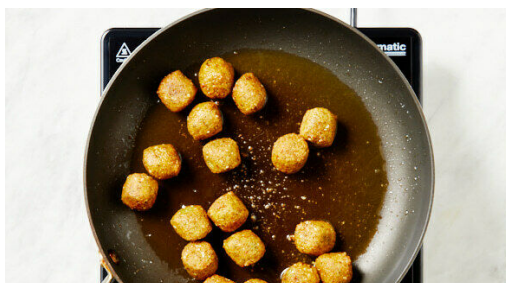
Nährwertangaben pro Portion

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.



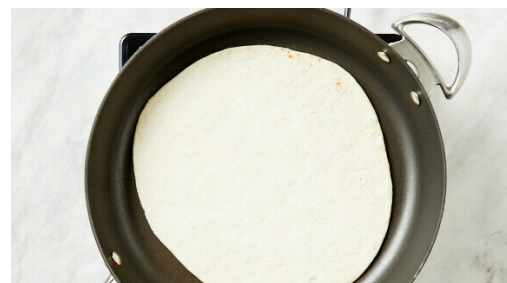
4. Falafeln braten

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



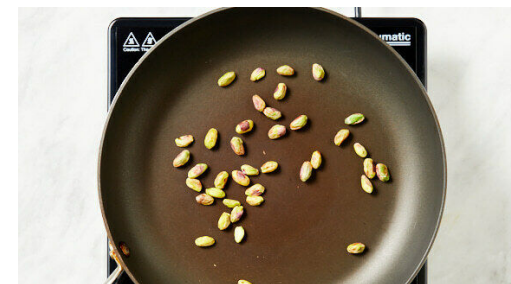
2. Hummus zubereiten

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 zusammenfolden und mit dem übrigen **Hummus** und **Salat** servieren.