



Falafel-Wraps mit Tahinisause

und fruchtiger Tomaten-Dill-Salsa



ca. 20min



3-4 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 frischen Salat und fruchtige Salsa mit Tomate, Gurke, Dill und Koriander – und das fast so schnell wie am Straßenstand!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini 11
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Packung Romanasalat
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Falafel 11
- 40g frischer Koriander & Dill
- 1 Packung Tortillas 1

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- 2 Backbleche 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 606kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 18.6g



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**, 1/2TL Salz und 1 Prise 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 **Koriander** und den **Dill** samt **Stängeln** fein schneiden. Mit 1EL Olivenöl und je 1-2 Prisen 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.



6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 2-3Min. im Ofen erwärmen. 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**, 1-2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und als Beilage servieren.