

Falafel-Wraps



Stufe 1



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten für die Falafel:

2 Dose(n) Kichererbsen
2 Stängel Petersilie
1 Zwiebel(n), rot
2 Knoblauchzehen
2 EL Semmelbrösel
1 EL Mehl
Salz & Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL Öl zum Braten

Zutaten für die Wraps:

1 Paprika
4 Tortilla Wraps
2 Romanasalat
1 Handvoll Cherrytomate(n)
2 Knoblauchzehen
150 g Frischkäse
Saft aus 1 Zitrone
1 Gurke(n)
Koriander



Rösle Salatschleuder



Windmühlmesser K5
Großes Kochmesser
HRC 60 in Pflaume
(rostfrei)



Burgvogel Kochmesser
Oliva Line



KitchenAid Food
Processor 3,1L in creme



de Buyer Kupferpfanne
Incuivre



de Buyer Kupfersauteuse
Prima Matera für
Induktion



Jordan Olivenöl nativ
extra

1

Für die Wraps: Den Salat sowie den frischen Koriander waschen und schneiden. Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Gurke und Paprika waschen und in Scheiben schneiden.

2

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft, etwas Koriander und dem Knoblauch in einer Schüssel vermengen.

3

Alle Zutaten für die Falafel grob zerkleinert in den Food-Processor geben und bei mittlerer Stufe gut vermengen.

4

Die Masse zu mundgerechten Klöpsen formen. In einer Kupferpfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und die Bällchen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

5

Die Tortilla Wraps in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl leicht erhitzen. Danach mit der Frischkäse-Soße bestreichen und nach Belieben mit den restlichen Zutaten belegen.