

FALAFEL WRAP

mit frischer Minze

ZUTATEN (3 Personen)

Für die Falafel:

500 g getrocknete Kichererbsen, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1/2 TL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel, n. B. Pfeffer, Chilipulver, Kardamom, 1/2 TL Natron, 1/2 Zitrone (Saft davon), 1 TL Salz
25 g frische Minze oder Koriander, 25 g frische Petersilie (glatt), 1,5 l Öl zum Frittieren

Für die Wraps:

1 Tomate, 1/2 Gurke, 1/2 rote Zwiebel oder Schalotte, 1 Handvoll Salat, 2 EL Joghurt, 10 g frische Minze, 1/2 Zitrone, Salz & Pfeffer, 4–6 Tortilla Wraps, 200 g Hummus



Stefanie oder Frau Kempf
Marketing

ZUBEREITUNG

Getrocknete Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser einlegen und abgedeckt über Nacht stehen lassen.

Zwiebel vierteln, Knoblauchzehen halbieren, Koriander mörsern und alles in einen Mixer geben. Mit Pfeffer, Chilipulver und Kardamom würzen. Minze (oder Koriander) und Petersilie hinzugeben und alles zerkleinern. Die Kichererbsen nach und nach mit in den Mixer geben und vermischen. Natron und Zitronensaft zugeben und erneut mixen. Wenn im Mixer eine gleichmäßige Masse entstanden ist, mit den Händen etwa die Menge von 1-2 gehäuften Esslöffeln entnehmen und zu festen Kugeln formen. Frittierfähiges Öl in einen großen Kochtopf geben, auf 180° erhitzen und die Falafel nach und nach darin solange frittieren, bis sie goldbraun sind. Anschließend zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben. Alternativ: Im Backofen mit etwas Öl für 20 Min. bei 220°C backen.

Tomate, Gurke, rote Zwiebel oder Schalotte und Salat kleinschneiden. Außerdem Joghurt in eine kleine Schüssel geben und mit etwas kleingeschnittener Minze, Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Tortilla Wraps in einer Pfanne leicht anwärmen und anschließend mit Hummus bestreichen, ehe die Wraps mit den Falafel und den kleingeschnittenen Beilagen belegt werden und die Joghurt-Sauce darüber kommt. Falafel Wrap zusammenrollen und genießen.

