

Rezept

DER WOCHE



Falafel im Wrap

MIT FRISCHEM SCHNITTSALAT

ZUTATEN (1-2 PERSONEN)

Falafel-Mischung z. B. von Alnatura
150g Schnittsalat
1 Bund Petersilie
2–3 Frühlingszwiebeln
4 Stück Wraps
Öl zum Braten
Salat-Dressing nach Wahl



Zubereitungs-Idee

ZUBEREITUNG

1. Salat waschen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.
2. Wraps im Ofen bei ca. 50–70 Grad erwärmen.
3. Falafel nach Packungsanleitung zubereiten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Nun Wraps auslegen und mit den Zutaten mittig belegen und einrollen. Fertig ist der Falafel-Wrap.

Tipp: Als Dip eignet sich jede Salatsoße und sollte nach Vorlieben ausgewählt werden. Wir machen uns meist ein Joghurtdressing mit frischen Kräutern oder Honig-Senf-Dressing.

Wer die Falafel selbst zubereiten möchte, schaut mal [im Internet nach einem Rezept](#). Wir haben diese auch schon selbst gemacht. Es braucht dafür aber etwas Vorlaufzeit, da man die Kichererbsen meist erst 24h einweichen lassen muss und ein paar Gewürze außer der Reihe benötigt.