

Vegi Wraps mit Falafel von Julija Jurusava

Mengen für 10 Personen

mit selbergemachten Falafeln, alternativ Fertigfalafel nehmen

Quelle: <https://www.ankerkraut.ch/blogs/rezepte/falafel-wrap-rezept>

Tags: Vegetarisch

2.5 Stück Zwiebeln	kleingeschnitten
5.0 Stück Knoblauchzehen	klienschneiden/ Pressen
7.5 cl Rapsöl	
5.0 g Kichererbsen	Gläser/ Dosen statt g
3.0 Stück Avocado	
375 g Paniermehl	
7.5 EL Mehl	
6.25 dl Rapsöl	
20 Stück Tortillas	
500 g Tomaten	in Würfeln
750 g Gurken	in Würfeln
375 g Jogurt	griechisches Joghurt
1.0 Stück Salat	waschen und in mundgerechte Stücke schneiden

Schäle und hacke für dieses Falafel Wrap Rezept die Knoblauchzehen und die Zwiebel. Dünste beides in Rapsöl ca. 3 Minuten lang. Hole alles aus der Pfanne und lass es abkühlen.

Kichererbsen in ein Küchensieb abgießen, mit kaltem Wasser sehr gut waschen (bis kein Schaum mehr kommt) und abtropfen lassen.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Ankerkraut Falafel Gewürz mit der fein zerdrückten Avocado vermischen und pürieren.

Unter diese Masse hebst du sowohl 5 EL des Paniermehls als auch das ganze vorbereitete normale Mehl.

Hände befeuchten. Forme so aus der Masse 40 Bällchen. Ummantle sie mit dem Rest des Paniermehls. Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Halte einen Holzlöffel hinein. Steigen an diesem Bläschen auf, ist alles heiß genug.

Backe die Bällchen goldbraun heraus. Lasse sie im Anschluss auf Küchenpapier abtropfen.

In der Zwischenzeit wasche und schneide die Tomaten. Putze die Gurken und schnibble daraus feine Scheiben.

Reinige den Salat mit Wasser und hacke ihn in mundgerechte Stücke.

Für 10 Personen noch 1-2 Glas Ajvar mitberechnen

Verstreiche das griechische Jogurt und das Ajvar auf den Fladen nach Belieben. Gib Tomaten, Gurkenscheiben, Salat und die in die Hälfte geschnittenen Falafel-Bällchen darauf.