

FALAFEL WRAPS MIT HUMMUS UND SALAT

HAUPTGERICHT



ZUTATEN (2 Personen)

Für die Falafel:

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- Zimt (optional)
- Cayennepfeffer (optional)
- Chilipulver (optional)
- Kardamom (optional)
- 1/2 TL Natron
- 1/2 Zitrone (Saft davon)
- 1 TL Salz
- 25 g frische Minze (oder Frischer Koriander)
- 25 g frische Petersilie (glatt)
- 1,5 l Öl zum frittieren

Für die Wraps:

- 1 Tomate
- Gurke (optional)
- 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

ZUBEREITUNG

- Getrocknete Kichererbsen in eine Schüssel mit Wasser einlegen und abgedeckt über Nacht stehen lassen.
- Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauchzehen andrücken, schälen und größere Zehen evtl. halbieren. Beides in einen Mixer geben.
- Koriander mörsern und (optional) gemeinsam mit einer Prise Zimt, Cayennepfeffer, Chilipulver und Kardamom ebenfalls in den Mixer geben.
- Als nächstes Minze (oder Koriander) und Petersilie etwas klein zupfen und ebenfalls in den Mixer geben. Alle im Mixer befindlichen Zutaten zerkleinern.
- Die Hälfte der Kichererbsen mit in den Mixer geben und erneut vermischen.
- Anschließend ebenso mit der zweiten Hälfte verfahren.
- Natron und Zitronensaft zugeben und erneut mixen.
- Wenn im Mixer eine gleichmäßige Masse entstanden ist, mit den Händen so lange etwa die Menge von 1-2 gehäuften Esslöffeln entnehmen und zu festen Kugeln formen, bis die gesamte Masse verarbeitet ist.

Für die Füllung der Wraps:

- Tomate, Gurke (optional), rote Zwiebel oder Schalotte und Salat kleinschneiden.
- Außerdem Joghurt in eine kleine Schüssel geben und mit etwas kleingehackter Minze, Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer verrühren.
- 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° backen.)
- Tortilla Wraps in einer Pfanne leicht erwärmen und anschließend mit Hummus bestreichen, ehe die Wraps mit den Falafel und den kleingeschnittene Beilagen belegt werden und die Joghurt-Sauce darüber kommt.
- Falafel Wrap zusammenrollen und genießen