

Falafel-Wrap mit würziger Tomaten-Salsa

Zutaten für die Falafeln (für 3 Personen):

- 200 g (aus dem Glas) Kichererbsen
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 4 Zweige Petersilie
- 4 Zweige Koriander
- 1 Bio-Zitrone
- 40 g Sesam
- 2 EL Weizenmehl
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- 1 l Rapsöl

Kichererbsen abgießen, Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerteilen, Kräuter waschen, trocknen und von den Zweigen zupfen. Zitrone auspressen. Alle Zutaten in einen Stabmixer geben und pürieren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend kleine Kugeln formen und in einem großen Topf in Rapsöl frittieren.

Zutaten für die Wraps:

- 320 g Weizenmehl
- 150 g lauwarmes Wasser
- 50 ml Olivenöl
- 2 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer

Mehl, Wasser, Olivenöl und Backpulver mit den Händen gut zu einem Teig verkneten und im Kühlschrank mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig portionieren und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Anschließend bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten kurz ausbacken.

Zutaten für die Salsa:

- 500 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 grüne Chili-Schoten
- 2 Zweige Petersilie
- 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

Alle Zutaten putzen und klein schneiden. In einem großen Topf in Öl anbraten, würzen und so lange köcheln lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist.

Fertigstellung:

- 250 g griechischer Joghurt
- 0,5 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Römersalat

Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Salat waschen und trocknen.

Pro Person 1 Wrap mit Joghurt bestreichen und jeweils 4 Blätter Salat sowie 4 Falafel-Bällchen in der Mitte platzieren. Die Salsa darüber geben und den Wrap zusammenrollen. Mit der restlichen Salsa als Dip servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 15.07.2022

Koch/Köchin: Mickela Löffel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen