

Falafel-Wrap mit Roter Bete und Walnüssen (für 4 Personen)

Zutaten:

Für die Falafel:

250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
oder 2 Dosen Kichererbsen (abgetropft)
1 Zwiebel, grob gehackt
3-4 Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund frische Petersilie, grob gehackt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2-3 EL Olivenöl (zum Braten)

Für den Wrap:

4 große Tortilla-Wraps
200 g Rote Beete, gekocht und in dünne Scheiben geschnitten
100 g Walnüsse, grob gehackt
Frischer Spinat oder Salat nach Belieben
4 EL Hummus (fertig gekauft oder selbstgemacht, siehe Hummus-Rezept im vorherigen Rezept)

Für das Joghurt-Dressing:

150 g griechischer Joghurt
Saft einer halben Zitrone
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Falafel zubereiten:

Wenn du getrocknete Kichererbsen verwendest, spüle sie nach dem Einweichen gut ab und lasse sie abtropfen. Alle Zutaten für die Falafel (Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer) in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer groben Paste verarbeiten. Die Masse in eine Schüssel geben und für etwa 15-30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich die Aromen entfalten und die Mischung fester wird. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese vorsichtig flach drücken, um die klassische Falafel-Form zu erhalten. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Falafel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Joghurt-Dressing zubereiten:

Den griechischen Joghurt mit dem Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Abschmecken und gegebenenfalls anpassen.

Wrap zusammenstellen:

Einen Tortilla-Wrap auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Eine großzügige Menge des Joghurt-Dressings auf dem Wrap verteilen. Eine Handvoll frischen Spinat oder Salat in die Mitte des Wraps legen. Rote Beete-Scheiben und gehackte Walnüsse darüber streuen. Die gebratenen Falafel-Bällchen auflegen.

Wrap rollen:

Die seitlichen Ränder des Wraps leicht nach innen klappen, damit die Füllung nicht herausfällt. Den Wrap von der unteren Seite her aufrollen, bis alles fest verschlossen ist. Den Vorgang für die restlichen Wraps wiederholen.

Servieren:

Die Falafel-Wraps halbieren oder ganz lassen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit zusätzlichem Joghurt-Dressing oder Hummus servieren.

