



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Smashed Falafel Wrap

Smashed Falafel Wrap

3 Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 8 Weizentortillas

1 Packung Al Amier Falafel Mix

200 ml Wasser

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Tomate

0.5 rote Zwiebel

Frische Petersilie/ frischer Koriander

3 Handvoll Salat oder Rotkohl

60 g Feta (optional)

0.5 Glas Al Amier Tahina Dressing Chili-Lemon

Smashed Falafel Wrap

1.

Tomaten in Scheiben und Zwiebel in Streifen schneiden.
Koriander/Petersilie und Salat/ Rotkohl grob hacken. Feta zerbröseln.

Den Falafel Mix in 200 ml warmes Wasser einrühren und
10 min. quellen lassen. Die Mischung mit feuchten

Händen direkt auf die Tortilla Wraps verteilen, sodass der ganze Wrap gleichmäßig mit dem Falafel Mix bedeckt ist. Gut andrücken.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit etwas Öl erhitzen. Einen Tortilla mit der Falafel-Seite nach unten in die Pfanne geben und 5-7 min. braten, bis die Falafel gebräunt ist.

Optional dann die Tortilla einmal drehen und die andere Seite kurz anbraten, bis diese knusprig wird. Aus der Pfanne nehmen. Mit den anderen Tortillas wiederholen.

Die Smashed Falafel Tortillas mit Tomate, Zwiebel, frischen Kräutern, Salat/Rotkohl und ggf. Feta belegen. Mit dem Tahina Dressing beträufeln, zusammenklappen und genießen!