Artikel vom 30.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 21:35 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/schnelle-falafel-wraps

Schnelle Falafel-Wraps



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Personen):

Füllung:

2 Dosen Kichererbsen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll frische Petersilie

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Salz

6 Vollkornwraps

½ Salatgurke

½ rote Paprika

1 Gemüsezwiebel

1 Zucchini

6 bis 12 Salatblätter (zum Beispiel Eisbergsalat)

Öl zum Braten

Sauce:

200 g Naturjoghurt

1½ EL Tahin

1 Schuss Olivenöl

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und in den Mixer geben. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten, grob schneiden und zu den Kichererbsen geben. Die Petersilie waschen und von groben Stielen befreien. Diese dann ebenso in den Mixer geben, zusammen mit dem Kreuzkümmel, dem Pfeffer und dem Salz. Alles zusammen mixen, sodass eine nicht zu feine Masse entsteht. Wer keinen Mixer hat, kann die Kichererbsen auch mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Dann aber die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie sehr fein hacken und zusammen mit den Gewürzen und den Kichererbsen in einer Schüssel vermengen. Die fertige Masse zusammen mit etwas Öl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne anbraten, sodass sie eine leichte Röstung erhält.

In der Zwischenzeit aus dem Joghurt, dem Tahin, dem Schuss Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eine Sauce anrühren und diese zur Seite stellen. Die Paprika, die Gurke und die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel häuten und in Streifen schneiden. Die Zucchini zusammen mit der Paprika, der Zwiebel und etwas Öl in einer separaten Pfanne anbraten. Die Salatblätter vom Strunk zupfen und einzeln gut abwaschen und abtropfen lassen. Sind die Bratzutaten fertig, können die Wraps belegt werden. Erst ein großes Salatblatt auf den Wrap legen, dann die Kichererbsenmasse darüber geben, dann das gebratene Gemüse und schließlich die Gurkenstücke. Zur Abrundung die Joghurt-Tahin-Sauce über den Inhalt geben. Nun zuerst die Seiten links und rechts des Wraps leicht einschlagen. Dann den unteren Teil des Wraps greifen und den Teigfladen kompakt nach oben hin zusammenrollen, sodass der Inhalt gut verschlossen ist. Wer möchte, kann den Wrap in zwei Hälften schneiden. Er lässt sich aber auch im Ganzen genießen.

Leonie Jaxy