

# Israelische Falafel-Wraps mit Eisbergsalat





## Zutaten für 4 Personen

### Für die Falafel:

480 g Kichererbsen (eine große Dose)  
70 g Haferflocken  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
1 TL Salz  
1 ½ TL Kreuzkümmel  
3 EL heller und 1 EL dunkler Sesam  
Olivenöl

### Für den Tahin-Dip:

250 g Joghurt  
2 EL Tahin  
1 Zitrone  
Salz

### Für die Wraps:

1 Eisbergsalat  
150 g Cocktailtomaten  
1 Salatgurke  
8 Tortilla Weizenfladen  
1 Glas Ajvar

Für die Falafel die Haferflocken in einen Mixer geben, zu Mehl mahlen und beiseitestellen. Die Petersilie, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nun die Kichererbsen, das Haferflocken-Mehl, die Petersilie, den Knoblauch und die Zwiebel zusammen mit dem Kreuzkümmel und dem Salz in einem Mixer zu einer formbaren Masse verarbeiten. Die Masse für ca. 15 Minuten quellen lassen und den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit die Umblätter des Eisbergsalats entfernen und den Eisberg in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten und die Gurke waschen. Die Tomaten vierteln und die Gurke in kleine Würfel schneiden.

Für den Tahin-Dip die Zitrone auspressen. Dann den Joghurt zusammen mit dem Zitronensaft verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Nun die Falafel zubereiten. Dafür aus der gequollenen Masse mit angefeuchteten Fingern ca. 16 Bällchen formen, in der Sesam-Mischung wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Falafel-Bällchen mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Die Weizentortillas nach Packungsanweisung erwärmen und mit dem Ajvar bestreichen. Eisalat sowie Gurken, Tomaten und Falafel mittig auf den Tortillas verteilen. Unten und an den Seiten etwas Platz lassen. Die Füllung mit dem Tahin-Dip toppen. Zum Schluss den unteren Teil der Wraps hoch- und die beiden Seiten zusammenklappen.

Bete'avon! (C

