

DINNERLY



Falafel-Wraps mit Erdnussauce und gebratenem Gemüse



ca. 25min



2 Portionen

Du kennst es bestimmt: Du hast einen Bärenhunger auf ein Falafel-Sandwich, doch der Weg zu deinem Lieblingsimbiss ist dir mal wieder zu weit. Aber das ist heute kein Problem, denn Rettung naht mit unserer hausgemachten Wrap-Variante. Die kommt mit leckerer Erdnussauce daher und ist schneller auf dem Tisch, als du beim Imbissbesuch anstehen, bezahlen und nach Hause laufen kannst. Und kalt wird das Essen dabei auch nicht!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Packung Falafeln ¹¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 25ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Tomate
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

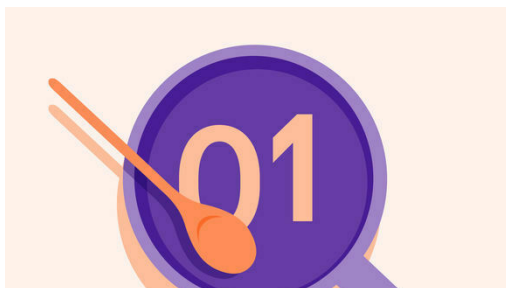
ALLERGENE

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO

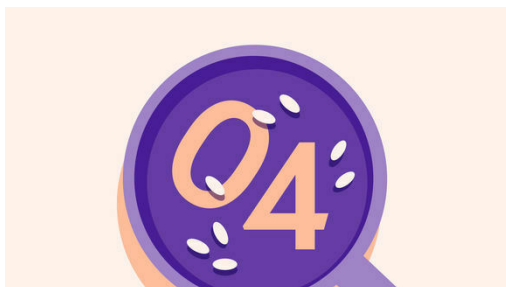
PORTION

Energie 950kcal, Fett 60.1g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 22.7g



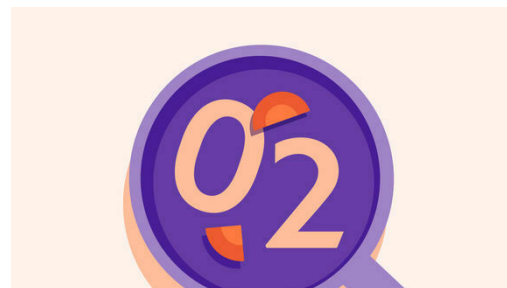
1. Falafeln backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Falafeln** mit 2EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 8–12Min. backen, bis sie knusprig werden.



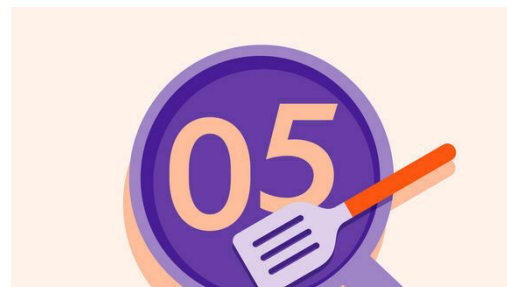
4. Gemüse braten

4 **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und in den letzten ca. 5Min. Backzeit auf einem Backrost zu den **Falafeln** in den Ofen geben. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1–2Min. anbraten, bis er durchgehitzt, aber noch knackig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



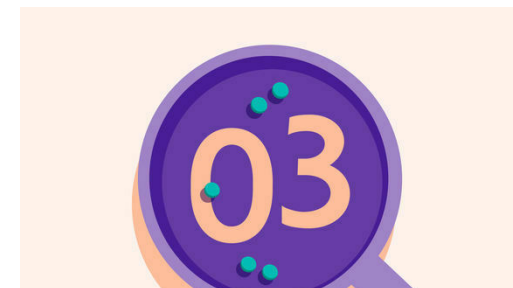
2. Sauce mixen

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln, dann zusammen mit den **Erdnüssen**, dem **Ketjap Manis**, 1EL Essig, 1EL Pflanzenöl, 75ml Wasser, 1 Prise Salz und 1TL Mehl in einem hohen Gefäß ca. 1Min. zu einer feinen **Sauce** pürieren.



5. Anrichten und servieren

Die **Falafeln** halbieren. Die **1/2 der Sauce** auf den **Tortillas** verstreichen, dann mit den **Falafeln**, dem **Gemüsemix** und den **Tomatenscheiben** belegen. Die **Tortillas** mit der **restlichen Sauce** beträufeln, je nach Geschmack einklappen oder aufrollen und genießen.



3. Sauce köcheln

Die **Sauce** in kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze erwärmen. 1–2Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser zugeben. Die **Sauce** bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



6. Schicke Tomaten

Tomaten sind pur lecker, aber mit Dressing noch besser? Hmm, lass uns kurz nachdenken ... Natürlich passen die Tomatenscheiben ebenso wie das restliche Gemüse fantastisch zur Erdnussauce, du kannst sie aber nach Bedarf auch noch zusätzlich marinieren. Und zwar ganz einfach mit 1EL Essig, 1EL Öl und etwas Salz und Pfeffer. Das gibt einen leckeren Säurekick!