

# Falafel Wraps

## Zutaten:

- 4 Vollkornwraps
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Gurke
- 1 große Tomate
- Eisbergsalat
- 150 ml Joghurt
- 3 Blätter Minze
- 1 Spritzer Zitrone
- 5 Knoblauchzehen
- 400g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Messerspitze Chili
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Mehl
- Olivenöl

Zuerst werden die Falafel zubereitet. Dafür legst du die getrockneten Kichererbsen in eine große Schüssel und bedeckst sie vollständig mit Wasser. Die Kichererbsen müssen 18-24 Stunden im Wasser eingeweicht werden. Als nächstes gießt du das Wasser von den Kichererbsen ab und tust sie alle in einen Mixer. Dazu kommen die 5 Knoblauchzehen, die Zwiebel, die klein gehackte Petersilie, die Gewürze, Mehl und Backpulver und alles wird püriert (so lange, bis alles gut zerkleinert ist und nicht matschig. Falls es zu matschig ist, gib noch etwas mehr Mehl dazu).

Die Falafel-Mischung lässt du dann im Kühlschrank für ca. 1 Stunde ziehen. Anschließend kannst du die Falafel in Kugeln oder Patties formen, sie mit etwas Olivenöl bepinseln und im Backofen bei 190°C ca. 25-30 Minuten backen (bei der Hälfte der Zeit einmal wenden).

Während die Falafel im Ofen sind kannst du schonmal die restlichen Zutaten klein schneiden, damit sie gut in den Wrap rein gelegt werden können und die Joghurt Soße zubereiten. Dafür gibst du den Joghurt in eine kleine Schüssel und schmeckst sie mit Salz, Pfeffer, klein gehackter Minze und dem Spritzer Zitrone ab.

Danach stellst du dir deinen Wrap nur noch zusammen und genießt.