



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 18. Dezember*****

3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr



01577/7707760

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll:)+++

Falafel Spezial im Weizenwrap

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Öl, Salz, Pfeffer, eine mittlere Schüssel, eine große sowie kleine Pfanne und einen Pürierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen.

Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Minzblätter** von den Stielen zupfen, waschen und klein schneiden. **Knoblauch** schälen und ganz klein schnippeln. **Gurke** sowie **Tomaten** waschen, klein schneiden und leicht salzen. **Joghurt** mit Hälfte des Knoblauchs sowie einer Prise Salz verrühren. **Kichererbsen** abseien und zusammen mit der anderen Hälfte des Knoblauchs, dem **Mehl**, Salz (1P: 0,75 TL/2P: 1,5 TL) und dem **Kreuzkümmel** in der Schüssel pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen (1P: 1 EL/2P: 2 EL). Der Teig soll eher fest sein. Wer noch ein paar zusätzliche getrocknete Kräuter aus seinem Gewürzschrank hinzufügen möchte: Nur zu!

In der großen Pfanne auf mittelhoher Hitze den Boden mit Öl bedecken und das Kichererbsenmus/Falafelmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne tun. Dabei etwas flach drücken, so dass ca. 1,5cm hohe Häufchen entstehen. Diese Häufchen pro Seite ca. 4-5 Min ausbraten, bis sie goldbraun sind, dann aus der Pfanne holen. Währenddessen in der kleinen Pfanne die Möhrchenscheiben in etwas Öl und mit Salz und Pfeffer auf hoher Hitze 5-6 Min anbraten.

Die Wraps in der Mikrowelle ein paar Sekunden oder in der noch heißen Falafelpfanne ohne Öl ca. 15 Sek pro Seite erhitzen. Jetzt die Wraps mit dem Knobi-Dip bestreichen, die Falafel darauf geben und mit Gurke, Tomaten, den Möhrchen und der Minze befüllen. Mit ordentlich **Zitronensaft** beträufeln. Wenn nicht alles reinpasst, den Rest vom Gemüse als Beilage dazu essen. Eine Seite als Boden einklappen, die anderen zwei Seiten einklappen. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☞----- (10 davon ☝ = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine [Review](#) auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

