

WRAPS MIT FALAFEL- BÄLLCHEN UND TSATSIKI-DRESSING

WRAPS AUX BOULETTES FALAFEL À LA SAUCE TZATSIKI



SOYPRO®
12 vegetarische
Falafelbällchen

DÉLIPAIN®
4 Wraps

¼ roter
Spitzkohl

¼ Kopfsalat
mit Wurzel

1 gelber Paprika

1 roter Paprika

2 Strauchtomaten

1 rote Zwiebel

MILSANI®
200 g Naturjoghurt
nach griechischer Art

EL CULTIVADOR®
5 EL kulinarisches
Olivenöl

½ Gurke

1 Knoblauchzehe

REGALO®
1 EL Zitronensaft

einige Zweige
frische Pfefferminze

Pfeffer und Salz

SOYPRO®
12 boulettes falafel
végétariennes

DÉLIPAIN®
4 wraps

¼ de chou rouge
pointu

¼ de laitue
en motte

1 poivron jaune

1 poivron rouge

2 tomates en grappe

1 oignon rouge

MILSANI®
200 g de yaourt
nature à la grecque

EL CULTIVADOR®
5 cuillerées d'huile
d'olive culinaire

½ concombre

1 gousse d'ail

REGALO®
1 cuillerée de jus de
citron

quelques brins de
menthe fraîche

poivre et sel



ALDI



4 Personen
personnes



20 Minuten
minutes

Entdecken Sie mehr Rezepte unter /
Découvrez plus de recettes sur
www.aldi.com



LECKER mit
DÉLICIEUX avec



WRAPS MIT FALAFELBÄLLCHEN UND TSATSIKI-DRESSING

WRAPS AUX BOULETTES FALAFEL À LA SAUCE TZATSIKI



1 Die Blätter vom Kopfsalat pflücken, spülen, die harten Nerven entfernen und in Streifen schneiden. 2 Esslöffel Olivenöl durch den Salat mischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, die Stiele und Samenleisten entfernen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die halbe Gurke schälen und die Samenleisten entfernen.

Détachez les feuilles de la laitue, rincez-les, retirez les nervures dures et détaillez en lanières. Mélangez à la laitue 2 cuillerées d'huile d'olive, poivrez et salez. Lavez le chou pointu, puis émincez-le en lanières. Lavez les tomates, retirez leur couronne et découpez-les en morceaux. Lavez les poivrons, ôtez-en la queue et les graines, coupez en deux, puis détaillez en fines rondelles. Pelez l'oignon et découpez-le en fins anneaux. Épluchez le demi-concombre et retirez-en les graines.

2 Den Joghurt, den Zitronensaft und 1 Esslöffel Olivenöl für das Dressing mischen. Die Gurke fein reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse oder der flachen Seite Ihres Messers pürieren. Die Blätter der Pfefferminze von den Stielen pflücken und fein hacken. Den Knoblauch, die Pfefferminze und die Gurke zum Dressing geben. Verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Pour la sauce, mélangez ensemble le yaourt, le jus de citron et 1 cuillerée d'huile d'olive. Râpez finement le concombre et laissez-le s'égoutter dans une passoire. Pelez l'ail et écrasez-le dans une presse à ail ou avec le côté plat de votre couteau. Détachez les feuilles de menthe des tiges et hachez-les finement. Ajoutez l'ail, la menthe et le concombre à la sauce. Remuez, puis poivrez et salez à votre goût.

3 2 Esslöffel Olivenöl bei mäßiger Hitze in einer Pfanne erhitzen. Die Bällchen braten, bis sie goldbraun sind. Eine Pfanne ohne Fettstoff erhitzen und die Wraps kurz darin aufwärmen.

Faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une poêle, à feu moyen. Faites-y dorer les boulettes falafel. Faites chauffer une poêle sans matière grasse et réchauffez-y brièvement les wraps.

4 Danach jeweils mit etwas Salat belegen. Den Spitzkohl, die Zwiebelringe, die Tomate und die Paprika über die Wraps verteilen. Jeweils drei Bällchen darauflegen. Mit dem Dressing garnieren. Die Wraps aufrollen oder zusammenfalten. Mit Pfeffer und Salz würzen und lauwarm servieren.

Ensuite, disposez sur chaque wrap des feuilles de laitue. Répartissez ensuite sur chaque wrap du chou pointu, des anneaux d'oignon, de la tomate et du poivron. Placez trois boulettes falafel sur chaque wrap. Terminez par la sauce. Enroulez les wraps ou pliez-les en deux. Poivrez et salez, puis servez tiède.