



MEXICAN WRAPS MIT KICHERERBSENBÄLLCHEN

ZUTATEN

- ▶ 265 g Kichererbsen a.d. Dose
- ▶ 40 g Schalotten
- ▶ 2 Stängel Petersilie, glatt
- ▶ 1 Stück Ei(er)
- ▶ 25 g Semmelbrösel
- ▶ etwas Kreuzkümmel, gemahlen
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer
- ▶ 1 Avocado, reif
- ▶ 200 g Tomaten
- ▶ 30 g Babyspinat
- ▶ 2 Stängel Koriander
- ▶ 3 Tortilla(s)
- ▶ 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 3 TL Crème fraîche
- ▶ 6 EL THOMY Salsa Sauce, 230 ml

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Mit einem Stabmixer Kichererbsen und Ei zerkleinern und glatt rühren. Schalotten, Semmelbrösel und Petersilie mit einem Löffel unterheben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse zwölf Bällchen formen und diese etwas flach drücken.
2. Avocado halbieren und Kern entfernen. Avocado-Fruchtfleisch und Tomaten in Scheiben schneiden. Korianderblättchen waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Babyspinat waschen und trocken schütteln.
3. Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Kichererbsenbällchen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Tortillas mit Crème fraîche bestreichen. Spinat, vier Kichererbsenbällchen, Tomaten- und Avocadoscheiben, THOMY Salsa Sauce und Koriander auf jeden Wrap verteilen. Seiten zusammenfalten und aufrollen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 51 g
Energie 427 kcal
Fett 19 g
Protein 12 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Stück

