

# Falafel mit Tzatziki

## Zutaten:

### Falafel

- 4 Möhren
- 200 g getrocknete Tomaten
- 200 g Sonnenblumenkerne
- ca. 100 g Sesamkörner

### Tzatziki

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatgurke
- je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie
- 200g Cashewkerne
- Saft einer Zitrone
- 3 Datteln
- ca. 150 ml Wasser
- 1-2 TL Salz



### Wrap

- Radicchio
- 1 Blattsalat

### Einlage

- ½ Rotkohl
- 3 Datteln
- Saft einer Zitrone

## Zubereitung:

Für die Falafel die getrockneten Tomaten in Wasser für 1-2 Stunden einweichen. Einweichwasser abtropfen lassen und alle Zutaten zu einer formbaren Masse mixen. In kleine Bällchen formen und in Sesam wälzen.

Für Tzatziki die Salatgurke raspeln, Kräuter fein hacken. Cashewkerne, Zitronensaft, Salz und Datteln in einen Mixer geben und so mit Wasser bedecken, dass die obersten Cashewkerne nicht bedeckt werden. Zu einer feinen Soße pürieren, dann mit der Gurke und den Kräutern vermischen. Ggf. mit mehr Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Wasser verdünnen.

Radicchio in ganzen Blättern abziehen. Grünen Salat waschen und schleudern.

Rotkohl fein raspeln. Datteln und Zitronensaft zu einem Dressing vermischen, den Rotkohl damit massieren und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

## Guten Appetit!

**Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!**