

VEGANE ROTE BEETE TORTILLAS MIT KÜRBIS FALAFEL

🕒 20 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Rote Beete Tortillas

Salat

Rotkraut

Avocado

Hirse-Kürbis-Bällchen:

75g Hirse (etwa 150g in gekochtem Zustand)

1 rote Zwiebel (fein gehackt)

1/2 TL Currypulver

etwas Salz

300g Hokkaido-Kürbis

30g Sesam

Joghurt-Knoblauch-Soße:

150g Mandeljoghurt

2 Knoblauchzehen

frische Kräuter

Salz

etwas Zitronensaft



ZUBEREITUNG:

Für die Hirse-Kürbis-Bällchen, die Hirse in 225 ml Wasser mit einer Prise Salz etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett versiegt ist. Abkühlen lassen. Den Kürbis im Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten weich garen und anschließend pürieren.

Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und in Bällchen formen. In einer Pfanne ausbacken.

Für die Joghurt-Knoblauch-Soße, die Knoblauchzehen und die Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten unter den Joghurt rühren und abschmecken.

Für die Füllung Rotkraut in Streifen schneiden, Avocado würfeln und Salat waschen und abtropfen lassen.

Die Tortillas von beiden Seiten kurz in einer Pfanne erhitzen, mit Soße bestreichen und allen Zutaten füllen.

