

Bunt gefüllter Wrap mit Falafelbällchen und Kräutersoße, dazu frischer grüner Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 687 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



vegane
Kichererbsen-Falafel



kleine Salatgurke



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



rote Zwiebel



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Salatherz (Romana)



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*, Öl*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	2	3	4
vegane Kichererbsen-Falafel 1) 3) 22) 23) 24) 25) 26) 27) 28) 29)	240 g	360 g	480 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	6,7 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	12,4 g	66,7 g
– davon Zucker	1,7 g	9,2 g
Eiweiß	4 g	21,6 g
Salz	0,59 g	3,19 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen 22) Mandeln 23) Haselnüsse 24) Walnüsse 25) Kaschunüsse 26) Pecannüsse 27) Paranüsse 28) Pistazien 29) Macadamia

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

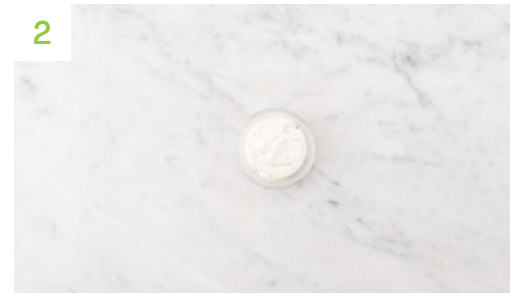
Tomate grob würfeln.

Gurke längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

Tomate, Gurke und **Salat** in eine große Schüssel geben.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



Für die Kräutersoße

In einer kleinen Schüssel **cremiges veganes Sojaprodukt, vegane Mayonnaise, „Hello Grünzeug“**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



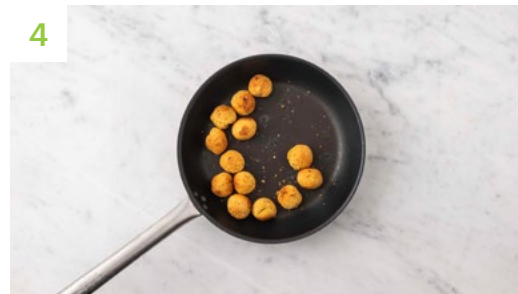
Zwiebeln karamellisieren

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin 10 – 12 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind.

Tipp: Sollte die Zwiebel anfangen, an der Pfanne zu kleben, gib' etwas Wasser* hinzu.

Zwiebel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** 1 weitere Min. einköcheln lassen.

Dann in der großen Schüssel mit dem **Salat** vermengen.



Falafel anbraten

In einer zweiten großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Tortilla Wraps** für 1 – 2 Min. erhitzen. Danach beiseite stellen.

Erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** in derselben Pfanne erhitzen und darin die **Falafel** 3 – 4 Min. rundherum anbraten.



Für das Dressing

Zu dem **Salat** in der Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Kräutersoße** geben und vermengen.



Anrichten

Tortillas auf Teller legen und restliche **Kräutersoße** darauf verteilen, dabei mind. 2 cm Rand frei lassen.

Falafel auf dem unteren Drittel verteilen und leicht andrücken. Etwas von dem **Tomaten-Gurken-Salat** darüber verteilen. Dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

Restlichen **Salat** neben den **Wraps** anrichten und genießen.

Guten Appetit!