

# Veganer Schawarma-Wrap mit Karottensalat

## Joghurt-Dip und Kartoffelspalten

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 866 kcal • Tag 3 kochen

33



veganes Schawarma



Weizentortillas



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



veganes cremiges  
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Souffaki“



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
veganes Schawarma <b>15)</b>	180 g	270 g**	360 g
Weizentortillas <b>15)</b>	2	3**	4
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	4	6
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 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. 660 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	3625 kJ/866 kcal
Fett	6 g	39,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	13,8 g	90,6 g
– davon Zucker	1,7 g	11 g
Eiweiß	5,7 g	37,6 g
Salz	0,47 g	3,1 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: 11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kartoffelspalten** im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

**Knoblauchzehen** abziehen und für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## 2 Gemüse schneiden

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 3 Für den Dip

In eine kleine Schüssel **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** verrühren.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und dazu pressen.



## 4 Veganes Schawarma anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **veganes Schawarma** und

„**Hello Souflaki**“ darin unter Rühren 4 – 6 Min.

anbraten, bis die **Zwiebel** weich und das **Schawarma** goldbraun gebraten ist.



## 5 Weiter Geht's

Währenddessen **Romanasalat** in grobe Streifen schneiden.

**Tortillas** für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



## 6 Anrichten

**Tortillas** auf Teller legen, etwas **Salat** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm Rand frei lassen. Mit **Karottenraspeln**, etwas **Dip** und **Schawarma-Zwiebel-Mix** toppen.

Dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen, die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

**Wraps** halbieren und mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!