

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 739 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



vegane
Kichererbsen-Falafel



Tomate (Roma)



kleine Salatgurke



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



rote Zwiebel



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Salatherz (Romana)

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



- 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

1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 13 15)	2	3**	4
vegane Kichererbsen-Falafel 13 15)	240 g	360 g	480 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2	2

**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. 520 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3092 kJ/739 kcal
Fett	8 g	41,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,1 g
Kohlenhydrate	12,9 g	66,6 g
– davon Zucker	2,2 g	11,1 g
Eiweiß	4,2 g	21,6 g
Salz	0,58 g	3,02 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 **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **ES:** Spanien



1 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.



2 Für die Kräutersoße

In einer kleinen Schüssel

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



3 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.



4 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.



5 Für das Dressing

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



6 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!