

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

Vegan Thermomix hilft • 782 kcal • Tag 3 kochen

33



Tortilla-Wraps



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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
vegane Kichererbsen-Falafel 15)	240 g	360 g	480 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	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. 560 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	3272 kJ/782 kcal
Fett	7,79 g	43,35 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	5,83 g
Kohlenhydrate	13,60 g	75,67 g
– davon Zucker	2,40 g	13,35 g
Eiweiß	3,24 g	18,05 g
Salz	0,529 g	2,944 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Für die Kräutersoße

Cremiges veganes Sojaprodukt, vegane Mayonnaise, „Hello Grünzeug“, Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** mischen. **Kräutersoße** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Soße** im Mixtopf lassen.



Kleinigkeiten

Tomate grob würfeln.
Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.
Tomate und **Salat** in die große Schüssel zu den **Gurkenstücken** geben und unterheben.



Für den Salat

Gurke in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurke** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



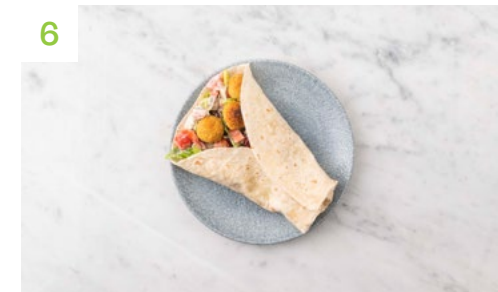
In der Pfanne

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Tortilla-Wraps** für 1 – 2 Min. erhitzen. Danach beiseitestellen. Erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** in derselben Pfanne erhitzen und darin die **Falafel** für 3 – 4 Min. rundum anbraten. Karamellierte **Zwiebeln** aus dem Mixtopf zum **Salat** in die Schüssel geben, unterheben und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 10 g [15 g | 20 g] **pflanzliche Margarine***, 10 g **Öl*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Tortillas auf Teller legen und nach Belieben die restliche **Kräutersoße** darauf verteilen, dabei mind. 2 cm am Rand frei lassen. **Falafelbällchen** und etwas vom **Salat** auf dem unteren Drittel 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!