

Souflaki-Blumenkohl im Wrap mit Zucchini-Zaziki dazu Romana-Slaw und Pekannuskerne

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

22



Blumenkohl



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Zucchini



Tomate



Salatherz (Romana)



Dill



Petersilie



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



Weizentortillas



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Pekannuskerne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	1
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	150 g**	200 g
Weizentortillas 15	2	3**	4
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 g
Pekanuskerne 26	15 g	25 g	30 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	396 kJ/95 kcal	2627 kJ/628 kcal
Fett	5,84 g	38,79 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	5,21 g
Kohlenhydrate	7,38 g	48,99 g
– davon Zucker	1,98 g	13,18 g
Eiweiß	2,76 g	18,32 g
Salz	0,199 g	1,319 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 26) Pecanüsse

(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 **IT:** Italien



1 Blumenkohl in Röschen teilen

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

Blumenkohl in kleine **Röschen** teilen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Blumenkohl rösten

Blumenkohl und **Zwiebel** in eine große Schüssel geben.

Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und alles mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, „**Hello Souflaki***“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis der **Blumenkohl** weich und gebräunt ist.

Restlichen **Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech legen.

Pekanuskerne für 3 Min. mit auf das Blech legen.

Die Schüssel brauchst du noch einmal in Schritt 4.



3 Zucchini raspeln

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Zucchini** grob raspeln.

In einer kleinen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Zuchiniraspel** hineingeben und 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie etwas weicher sind. Herausnehmen, in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Tipps: Den Rest der Zucchini kannst du mit zum Salat raspeln.



4 Für den Slaw

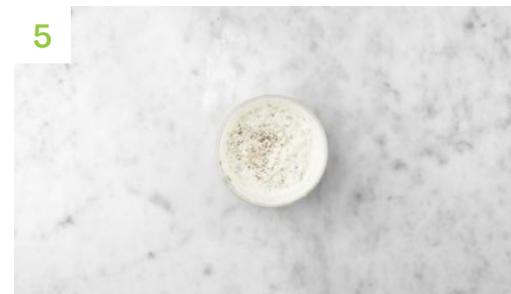
Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Romanasalat längs halbieren und quer in sehr feine Streifen schneiden.

Blätter von **Petersilie** und **Dill** zusammen fein hacken.

In der großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **veganes Sojaprodukt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Romanasalat, **Tomatenwürfel**, **Pekanuskerne** und die Hälfte der gehackten **Kräuter** untermischen.



5 Zaziki fertigstellen

Zuchiniraspeln mit **vegane Mayonnaise**, restlichem **vegane Sojaprodukt**, restlichen **Kräutern**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und hineinpressen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillafladen für 1 Min. im Ofen aufbacken.



6 Anrichten

Etwas **Zucchini-Zaziki** auf den **Tortillafladen** verstreichen, mit etwas **Romana-Slaw** und dem **Ofengemüse** belegen.

Wraps aufrollen, halbieren und auf Tellern anrichten. Restlichen **Slaw** und restliches **Zaziki** daneben verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

