

Ajvar-Hummus Makali Wrap mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 721 kcal • Tag 2 kochen



Weizentortillas



Hummus



Salatherz (Romana)



Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



vegane Mayonnaise



Ajvar



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	123 g	245 g	245 g
Hummus 3)	70 g	105 g**	140 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten Gewürzmischung „Hello Mezza“	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	25 g	37,5 g**	50 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 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. 490 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	3018 kJ/721 kcal
Fett	8,2 g	40,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,6 g
Kohlenhydrate	15,1 g	74,1 g
– davon Zucker	2,3 g	11,3 g
Eiweiß	3 g	14,8 g
Salz	0,54 g	2,65 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: **3)** Sesamsamen **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln**, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, die Hälfte „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen **Kartoffeln** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.



Salat vorbereiten

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 2 geben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Dip**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Makali

In der großen Schüssel **Blumenkohl-Karotten-Mix** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Mezza**“, restlichen „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Nach den ersten 5 Min. **Kartoffel** Garzeit auf das Backblech geben. Im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis der **Blumenkohl** leicht gebräunt und weich ist.



Tortillas aufwärmen

Tortillas in den letzten 1 – 2 Min. der Garzeit auf das **Gemüse** legen und aufwärmen.



Für den Hummus-Dip

In einer kleinen Schüssel **Hummus**, **Ajvar** und **Vegane Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zwei Drittel vom **Hummus-Dip** auf die **Tortillas** verteilen. Etwas **Salat** und **Makali Gemüse** in einer Reihe auf die **Tortillas** geben und die Fladen fest aufrollen. Mittig schräg aufschneiden und mit den **Kartoffeln** und **Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichem **Ajvar-Hummus-Dip** genießen.

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>

