

Veganer Schawarma-Wrap mit Karottensalat

Joghurt-Dip und Kartoffelspalten

Family Vegan Thermomix hilft • 866 kcal • Tag 3 kochen

33



veganes Schawarma



Weizentortillas



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Souffaki“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
veganes Schawarma 15)	180 g	270 g**	360 g
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehen ES	2	3	4
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	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



Für die Kartoffelsticks

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.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren, abziehen und in Streifen schneiden.

Romanasalat in grobe Streifen schneiden.



Für den Dip

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojaprodukt, **vegane Mayonnaise**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Veganes Schawarma anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]* **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **veganes Schawarma** und „**Hello Souflaki**“ darin für 4 – 6 Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren bis die **Zwiebel** weich und das **Schawarma** goldbraun gebraten ist.

Tortillas für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



Für die Karotte

Karotte schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Anrichten

Tortillas auf Teller legen, etwas **Salat** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm Rand frei lassen. Mit zerkleinerten **Karotten**, 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!