

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

Vegan Thermomix hilft • 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## 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.



## 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.



## 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/Reverse/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/Reverse/Stufe 1** kochen.

In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Tomate** grob würfeln.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

**Tomate** und **Salat** in die große Schüssel zu den **Gurkenstücken** geben und unterheben.



## 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.

Karamellisierte **Zwiebeln** aus dem Mixtopf zum **Salat** in die Schüssel geben, unterheben und **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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!