

# 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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 40] Min.

# 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 <b>15)</b>	2	3**	4
vegane Kichererbsen-Falafel <b>15)</b>	240 g	360 g	480 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	100 g	200 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	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.



## 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/☞/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.



## 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.

Karamellierte **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!**