

# Veganer Schawarma Wrap mit Bohnen-Hummus dazu Radieschen-Gurken-Salat und Kartoffelspalten

Vegan Thermomix kocht • 826 kcal • Tag 5 kochen

33



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



Weizentortillas



Gewürzmischung „Hello Mezze“



rote Zwiebel



veganes Schawarma



Ofenkartoffel



Butterbohnen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Radieschen



Gurke



Minze



Petersilie



Frühlingszwiebel

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	2	3**	4
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
veganes Schawarma <b>15)</b>	180 g	270 g**	360 g
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Butterbohnen	1	1,5**	2
Knoblauchzehen <b>ES</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	12 g	12 g
Radieschen <b>DE   NL   IT</b>	150 g	200 g	300 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2

Öl\*, Weißweinessig\*, Wasser\* Angaben im Text

Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 790 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3454 kJ/826 kcal
Fett	3,96 g	31,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	4,54 g
Kohlenhydrate	11,21 g	88,42 g
– davon Zucker	1,43 g	11,28 g
Eiweiß	5,24 g	41,30 g
Salz	0,487 g	3,838 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: 15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien **GR:** Griechenland



## 1 Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und fortfahren.



## 4 Für den Bohnen-Hummus

**Knoblauch** abziehen. 1 [2 | 2] **Knoblauchzehen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl\*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Bohnen**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 7** pürieren. **Hummus** kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Schawarma marinieren

**Zwiebel** halbieren, abziehen, in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Veganes Schawarma**, **Gewürzmischung „Hello Mezza“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** hinzufügen, vermengen und beiseite stellen.

**Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

**Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.



## 5 Schawarma braten

Restliche **Knoblauchzehen** mit dem Messerrücken andrücken, sodass sie aufplatzen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittelhoher Stufe erhitzen, restliche **Knoblauchzehen**, mariniertes **Schawarma** und **Zwiebelscheiben** hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



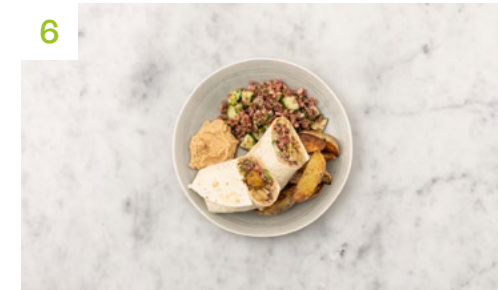
## 3 Salat zubereiten

**Kräuter** von den Stängeln abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Radieschen** in den Mixtopf geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Radieschen** in eine große Schüssel umfüllen.

**Gurkenstücke** und **Frühlingszwiebelringe** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Mixtopf spülen und trocknen.



## 6 Anrichten

**Tortillas** auf Teller legen, nach Belieben **Bohnen-Hummus** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen. **Schawarma** (ohne **Knoblauchzehen**) und **Radieschen-Gurken-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.

**Kartoffeln** und ggf. restlichen **Hummus** und **Salat** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!