

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



vegane Kichererbsen-Falafel



Gurke



Tomaten



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**



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas <b>13) 15)</b>	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
vegane Kichererbsen-Falafel <b>13) 15)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 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. 560 g)
Brennwert	534 kJ/ 128 kcal	2999 kJ/ 717 kcal
Fett	7.3 g	40.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.9 g
Kohlenhydrate	11.4 g	63.9 g
– davon Zucker	2 g	11.3 g
Eiweiss	3.6 g	20.5 g
Salz	0.54 g	3.04 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!)



## 1 Kleine Vorbereitung

**Tomate** grob würfeln.

**Gurke** längs vierteln und in 0.5 cm Stücke schneiden.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

**Tomate, Gurke** und **Salat** in eine grosse Schüssel geben.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 2 Für die Kräutersauce

In einer kleinen Schüssel **cremiges veganes Sojaprodukt, vegane Mayonnaise, „Hello Grünzeug“, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Sauce** verrühren.



## 3 Zwiebeln karamellisieren

In einer grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine\*** und 1 TL [2 TL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 10 – 12 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind.

**Tipp:** Sollte die Zwiebel anfangen an der Bratpfanne zu kleben, kannst

**Zwiebel** mit 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** 1 weitere Min. einköcheln lassen.

Dann in der grossen Schüssel mit dem **Salat** vermengen.



## 4 Falafel anbraten

In einer zweiten grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Tortilla Wraps** für 1 – 2 Min. erhitzen. Danach beiseite stellen.

Erneut 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl\*** in derselben Bratpfanne erhitzen und darin die **Falafel** für 3 – 4 rundum anbraten.



## 5 Für das Dressing

2 EL [4 EL] der **Kräutersauce** zu der Schüssel mit dem **Salat** geben und vermengen.



## 6 Anrichten

**Tortillas** auf Teller legen und restliche **Kräutersauce** darauf verteilen, dabei mind. 2 cm Rand frei lassen.

**Falafel** auf dem unteren Drittel verteilen und leicht andrücken. Etwas von dem **Tomaten-Gurken-Salat** darüber 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.

## En Guete!