

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 751 kcal • Tag 3 kochen

33



Weizentortillas



vegane
Kichererbsen-Falafel



kleine Salatgurke



Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



rote Zwiebel



vegane Mayonnaise



Veganes cremiges
Sojaprodukt



Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
vegane Kichererbsen-Falafel 15)	1 x 240 g	2 x 240 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 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 11)	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. 530 g)
Brennwert	597 kJ/ 143 kcal	3140 kJ/ 751 kcal
Fett	7.67 g	40.36 g
– davon ges. Fettsäuren	1.00 g	5.28 g
Kohlenhydrate	13.79 g	72.54 g
– davon Zucker	2.66 g	14.00 g
Eiweiss	3.44 g	18.11 g
Salz	0.510 g	2.682 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!)



Kleine Vorbereitung

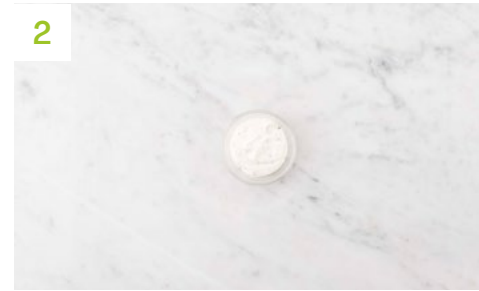
Tomate grob würfeln.

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.



Für die Kräutersauce

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

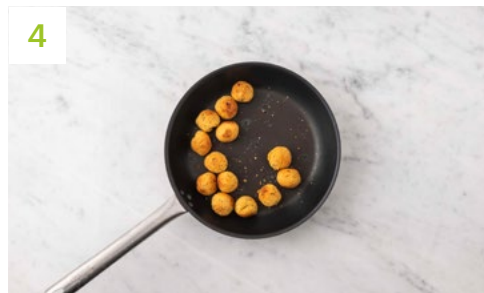


Zwiebeln karamellisieren

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 Du etwas Wasser* hinzufügen. Bratpfanneneinhalt mit 1 EL [2 EL] **Balsamico Essig*** ablöschen und zusammen mit einer Prise Zucker*, Salz* und Pfeffer* für 1 weitere Min. einköcheln lassen. Zwiebelstreifen nach der Garzeit aus der Bratpfanne nehmen, zu der grossen Schüssel in den Salat geben und gut vermengen.

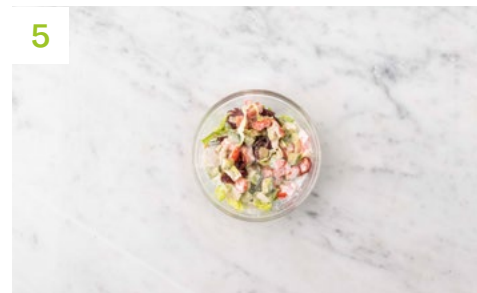


Falafel anbraten

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.



Für das Dressing

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



Anrichten

Tortillas auf Teller legen und nach Belieben restliche **Kräutersauce** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen. **Falafelbällchen** 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.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Colourful stuffed wraps with falafel balls and herb sauce, served with fresh green salad

Vegan 30-40 minutes • 751 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Vegan chickpea falafel



Small cucumber



Tomatoes



"Hello Greens" spice mix



Red onion



Vegan mayonnaise



Vegan creamy soy product



Romaine lettuce heart



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basic ingredients

Balsamic vinegar*, salt*, pepper*, olive oil*, sugar*, vegetable margarine*.

Cooking utensils

2 large frying pans, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Wheat tortillas 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Vegan chickpea falafel 15)	1 x 240 g	2 x 240 g
Small cucumber	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
"Hello Greens" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	597 kJ/ 143 kcal	3.140 kJ/ 751 kcal
Fat	7.67 g	40.36 g
- incl. saturated fats	1.00 g	5.28 g
Carbohydrate	13.79 g	72.54 g
- incl. sugar	2.66 g	14.00 g
Protein	3.44 g	18.11 g
Salt	0.510 g	2.682 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 11) Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Roughly dice the tomato.

Quarter cucumber lengthways and cut into 0.5 cm pieces.

Cut lettuce hearts into 2 cm strips.

Place tomato, cucumber and lettuce in a large bowl.

Halve onion and cut it into thin strips.



For the herb sauce

Mix the creamy vegan soy product, vegan mayonnaise, "Hello Greens" spice mix, salt* and pepper* together in a small bowl to make a sauce.



Caramelize the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* and 1 tsp. [2 tsp.] oil* in a large frying pan over a medium heat.

Add the onion strips and sauté for 10-12 min. until they are dark brown.

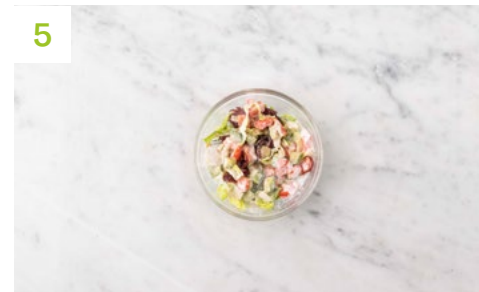
Tip: If the onions start to stick to the frying pan, you can add a little water*. Deglaze the contents of the frying pan with 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* and simmer together with a pinch of sugar*, salt* and pepper* for another 1 min. Remove the onion strips from the frying pan after cooking, add them to the salad in the large bowl and mix well.



Sauté the falafel

In a second large frying pan, heat the tortilla wraps for 1-2 min. without adding any more fat.

Then set to one side. Add 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* in the same frying pan and fry the falafel all over for 3-4 min.



For the dressing

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] of the herb sauce to the bowl with the salad and mix everything together.



Serve

Place the tortillas on plates and spread the remaining herb sauce on top if desired, leaving at least 2 cm around the edge. Spread the falafel balls on the bottom third of the tortillas and press down lightly. Spread some of the tomato and cucumber salad over the top. Then fold the sides of the tortillas inward on the left and right sides. Now fold up the bottom over the filling and roll up tightly. Arrange the remaining lettuce next to the wraps and enjoy.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Wrap avec des boulettes de falafel et sauce aux herbes, accompagné d'une salade verte fraîche

Végétalien 30 – 40 minutes • 751 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Tortillas de blé



Falafels végétaliens
aux pois chiches



Cconcombre



Tomates



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Oignon rouge



Mayonnaise végétalienne



Crème de soja
végétalienne



Laitue romaine



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique*, sel*, poivre*, huile d'olive*, sucre*, margarine*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Falafels aux pois chiches végétaliens 15)	1 x 240 g	2 x 240 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	597 kJ/ 143 kcal	3.140 kJ/ 751 kcal
Lipides	7.67 g	40.36 g
- dont acides gras saturés	1.00 g	5.28 g
Glucides	13.79 g	72.54 g
- dont sucre	2.66 g	14.00 g
Protéines	3.44 g	18.11 g
Sel	0.510 g	2.682 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11) soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Couper les tomates en gros dés.

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 0.5 cm.

Couper la laitue romaine en tranches de 2 cm de large.

Mettre la tomate, le concombre et la salade dans un saladier.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.



Faire revenir les falafels

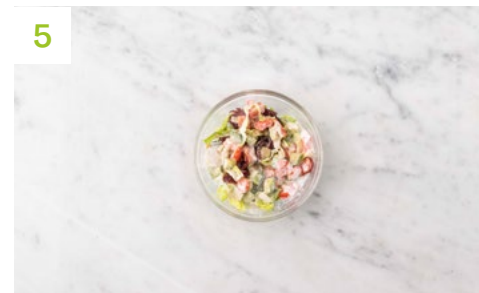
Dans une deuxième grande poêle, sans ajouter de matière grasse, faire chauffer les wraps pendant 1 à 2 min.

Les mettre ensuite de côté. Ajouter à nouveau 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive* dans la même poêle et y faire revenir les falafels de tous les côtés pendant 3 à 4 min.



Pour la sauce aux fines herbes

Dans un bol, mélanger la crème de soja végétalienne, la mayonnaise végétalienne, le « Hello verdure », le sel* et le poivre* pour obtenir une sauce.



Préparer la sauce

Ajouter 2 cs [4 cs] de sauce aux herbes dans le saladier et mélanger.



Caraméliser l'oignon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* et 1 cc [2 cc] d'huile* à feu moyen.

Ajouter les lamelles d'oignon et les faire suer pendant 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient brun foncé.

Astuce : Si l'oignon commence à coller à la poêle, vous pouvez ajouter un peu d'eau*. Déglacez le contenu de la poêle avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, ajoutez une pincée de sucre*, du sel* et du poivre*, et laissez mijoter pendant 1 minute supplémentaire. Retirez les lamelles d'oignon de la poêle après la cuisson, ajoutez-les à la salade et mélangez bien.



Dresser

Déposer les wraps sur des assiettes et y répartir le reste de la sauce aux herbes selon les goûts, en laissant au moins 2 cm de libre sur les bords. Répartir les boulettes de falafel sur le tiers inférieur et presser légèrement. Répartir un peu de salade de tomates et de concombre par-dessus. Replier ensuite légèrement les côtés gauche et droit des tortillas vers l'intérieur. Replier maintenant le côté inférieur vers le haut sur la garniture et rouler fermement. Disposer le reste de la salade à côté des wraps et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

