

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

Vegan Thermomix hilft • 687 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



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



# 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 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas (15)	2	3	4
vegane Kichererbsen-Falafel (1) (3) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29)	240 g	360 g	480 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt (11)	100 g	100 g	200 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 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. 540 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	6,7 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	12,4 g	66,7 g
– davon Zucker	1,7 g	9,2 g
Eiweiß	4 g	21,6 g
Salz	0,59 g	3,19 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:** 1) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen 22) Mandeln 23) Haselnüsse 24) Walnüsse 25) Kaschunüsse 26) Pecannüsse 27) Paranüsse 28) Pistazien 29) Macadamia

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



## 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.



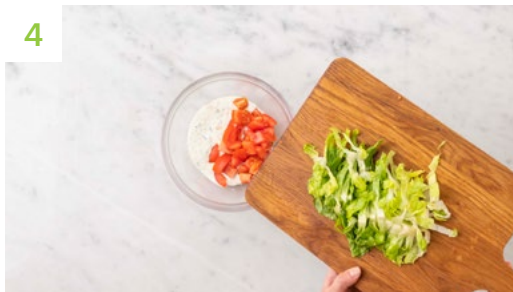
## Zwiebeln karamellisieren

**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.

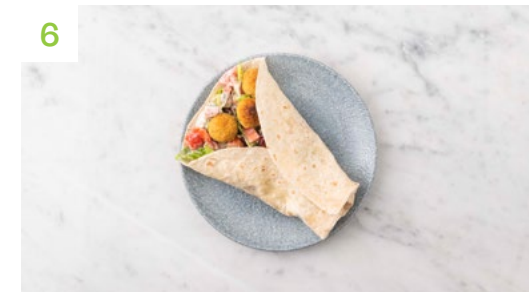


## In der Pfanne

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!**