

Schawarma-Wrap mit Zaziki & Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

33

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 738 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps



Ofenkartoffeln



kleine Salatgurke



Veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



veganes Schawarma



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Karotte



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse und
1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1	2
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
veganes Schawarma 15)	180 g	270 g**	360 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL DK	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. 640 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3089 kJ/738 kcal
Fett	4,64 g	29,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	3,59 g
Kohlenhydrate	12,38 g	79,51 g
– davon Zucker	1,43 g	9,18 g
Eiweiß	5,57 g	35,78 g
Salz	0,423 g	2,715 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 ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern DK: Dänemark



Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelspalten im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Knoblauchzehen abziehen und für 10 Min. mit auf das Blech geben.



Veganes Schawarma anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]* **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **veganes Schawarma** und „**Hello Souflaki**“ darin unter Rühren 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Zwiebel** weich und das **Schawarma** goldbraun gebraten ist.

Währenddessen **Romanasalat** in grobe Streifen schneiden.

Tortillas für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** raspeln und in einem Sieb etwas ausdrücken, sodass die überschüssige **Flüssigkeit** austritt.

Karotte schälen und grob raspeln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



Zaziki fertigstellen

Geraspelte **Gurke** noch einmal gut ausdrücken und unter den veganen **Dip** rühren. **Zaziki** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Zaziki

In einer großen Schüssel **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und dazu pressen.



Anrichten

Tortillas auf Teller legen, etwas **Salat** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm Rand frei lassen. Mit **Karottenraspeln**, etwas **Zaziki** und **Schawarma-Zwiebel-Mix** toppen. Dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen, die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen. **Wraps** halbieren und mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Zaziki** genießen.

Guten Appetit!