



Superfix: Bohnen-Wraps mit Schawarma-Pilzen

mit gemischtem Salat und Minzjoghurt



unter 20min



2 Personen

Schawarma ist ursprünglich ein Fleischgericht, doch zum Glück ist es oft die Würzung, die für den typischen Geschmack verantwortlich ist – denn das öffnet Tür und Tor für leckere, fleischlose Alternativen! Unsere Windeseile-Wraps holen sich das Schawarma-Aroma in Pilzform; Nordafrika-Gewürze und Bohnenmix machen die fixe Füllung rund und bunt. Der Rest ist Frische: kühler Minzjoghurt und fein-säuerlich angemachter Salat. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 180g vegane Schawarma-Pilze ⁶
- 20g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 30.7g,
Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 25.6g



1. Salat zubereiten

½TL Salz in 1½EL Essig auflösen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Salatmischung**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Würzessig vermengen.



2. Pilze braten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. knusprig braten, dabei möglichst wenig rühren.



3. Minzjoghurt zubereiten

Die **½ der Minzeblättern** oder mehr nach **Geschmack** abzupfen, fein schneiden und mit dem **Joghurt** und ½EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Bohnen erwärmen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Gewürzmischung**, die **Bohnen** und 1EL Olivenöl zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und unterrühren. Die **Bohnen** 2-4Min. erwärmen, vom Herd nehmen und mit 2TL Essig würzen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Alternativ **4 Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Joghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Salat** und den **Bohnen** belegen. Mit dem **Koriander** und **übrigem Joghurt** garnieren, einschlagen und aufrollen. Ggf. **übrigen Salat** zu den **Tortillas** servieren.