



Bohnen-Wraps mit Schawarma-Pilzen

mit gemischtem Salat und Minzjoghurt



ca. 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!

- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 180g vegane Schawarma-Pilze ³
- 10g Minze
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Dose Bio-Bohnenmix
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 702kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 25.9g



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.



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.



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



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.



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



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.