



Indische Tikka-Gemüse-Wraps

mit Koriander-Minz-Joghurt



40-50min



2 Personen

In diesem indisch inspirierten Rezept wird leckerer Blattspinat mit Tomaten, Koriander und Gewürzen zu einer aromatischen Sauce püriert, mit der eine Kartoffel-Pilz-Pfanne verfeinert wird. Mit einem köstlichen Kräuter-Joghurt-Dip eingewickelt in weiche Weizenfladen ein vegetarischer Genuss vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Champignons
- 1 Tomate
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 629.0kcal, Fett 23.2g, Eiweiß 25.2g, Kohlenhydrate 73.4g



Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern, dann je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Tomate** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden, die **Tomatenkerne** beiseitestellen.



Den **Spinat** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Wasser bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Pilze** in derselben Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. 1-2EL Pflanzenöl dazugeben und die **Kartoffelwürfel** unterrühren, dann 5-8Min. braten, bis die **Kartoffeln** bissfest und an den Rändern knusprig sind.



Inzwischen die **Minze**- und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** ebenfalls grob schneiden und separat beiseitelegen. Den **Joghurt** mit der **Minze**, den **Korianderblättern**, Salz und **Kreuzkümmel nach Geschmack** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



Den **Spinat**, die **Korianderstängel**, die **Tikka-Masala-Paste**, die **Tomatenkerne** und ca. 100ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren, dabei falls nötig etwas mehr Wasser zugeben.



Die **Sauce zum Gemüse** in die Pfanne geben und alles bei niedriger Hitze leicht einköcheln lassen. Währenddessen 1 Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.



In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Insgesamt **4 Tortillas** nacheinander im verquirlten Ei wenden und von beiden Seiten knusprig braten. Die **Tomatenwürfel** unter das **Gemüse** rühren und die **Tortillas** mit **Gemüse** und **Gurkenscheiben** füllen. Mit dem **Joghurtdip** servieren.