



## 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<sup>7</sup>
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste<sup>6</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 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

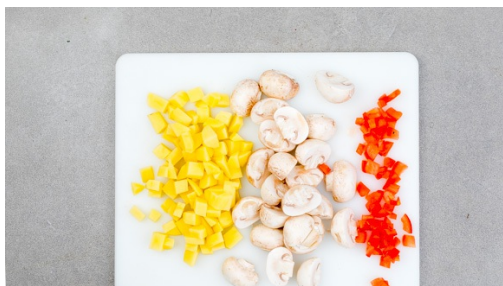
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

### 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



#### 1. Gemüse vorbereiten

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.



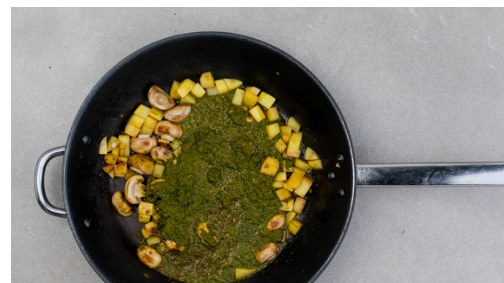
#### 4. Sauce vorbereiten

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.



#### 2. Gemüse braten

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.



#### 5. Sauce einkochen

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.



#### 3. Joghurdip anrühren

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.



#### 6. Tortillas backen

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 **Joghurdip** servieren.