



Indische Tikka-Gemüse-Wraps

mit Koriander-Minz-Joghurt



40-50min



3-4 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Champignons
- 2 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 20g frische Minze & Koriander
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Gurke
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste⁶
- 2 Eier
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 23.0g, Kohlenhydrate 72.0g



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 **Tomaten** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden, die **Tomatenkerne** beiseitestellen.



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.



3. Joghurtdip 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.



4. Sauce vorbereiten

Den **Spinat**, die **Korianderstängel**, die **Tikka-Masala-Paste**, die **Tomatenkerne** und ca. 150ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren, dabei falls nötig etwas mehr Wasser zugeben.



5. Sauce einkochen

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



6. Tortillas backen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander in den verquirten **Eiern** 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.