



## 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 Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Gurke
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste<sup>6</sup>
- 2 Eier
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

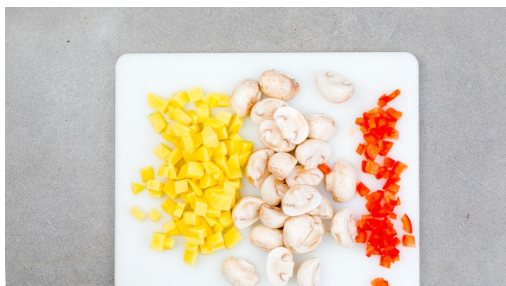
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### 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.



### 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.



### 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 die **Eier** in einen tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.



### 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.



### 6. Tortillas backen

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