



Wraps mit Bulgur-Linsen-Püree

mit Salat, Granatapfel und Kräutern



20-30min



3-4 Personen

Inspiziert vom türkischen Klassiker Çiğ Köfte hat unsere Köchin Martina heute eine überaus köstliche vegane Version für euch: Auf die weichen Weizenfladen wird ein cremiges Bulgur-Linsen-Püree gestrichen und üppig belegt mit frischem Salat, Zwiebeln, Kräutern und Granatapfelkernen. Die Sweet-Chili-Sauce on top ist eine Anleihe aus der asiatischen Küche – erlaubt ist, was schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 400g rote Linsen
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Granatapfel
- 1 Eisbergsalat
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1g Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 153.3g, Eiweiß 30.3g



1. Linsen und Bulgur garen

In einem großen Topf 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen**, den **Bulgur** und ½TL Salz in das kochende Wasser geben und die **Linsen** und den **Bulgur** in ca. 15Min. gar kochen.



4. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die **Tortillas** aufeinander legen und zum Warmhalten in Alufolie wickeln.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** grob würfeln, die **übrigen Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden.



5. Linsenpüree zubereiten

Die **Linsen** und den **Bulgur** in ein Sieb abgießen, gut abspülen und zurück in den Topf geben. Die **Tomaten**, die **Zwiebelwürfel**, das **Tomatenmark**, die **Granatapfelmelasse** und die **Gewürzmischung** hinzugeben und alles mit einem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **½ der Kräuter** unterrühren.



3. Granatapfel auslösen

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Häuten lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Den **Salat** in Streifen schneiden.



6. Tortillas belegen

Die warmen **Tortillas** mit dem **Linsenpüree** bestreichen und mit dem **Salat**, den **restlichen Zwiebeln**, den **Granatapfelkernen** und den **restlichen Kräutern** belegen. Nach Geschmack mit der **Sweet-Chili-Sauce** beträufeln und servieren.