



RS Kichererbsen-Wraps mit Schawarma-Pilzen

mit gemischtem Salat und Minzjoghurt



ca. 20min



4 Portionen

Schawarma ist ursprünglich ein Fleischgericht, doch zum Glück ist es oft die Würzung, die für den typischen Geschmack verantwortlich ist – denn das öffnet Tür und Tor für leckere, fleischlose Alternativen! Unsere Windeseile-Wraps holen sich das Schawarma-Aroma in Pilzform; Nordafrika-Gewürze und Kichererbsen machen die fixe Füllung rund und bunt. Der Rest ist Frische: kühler Minzjoghurt und fein-säuerlich angemachter Salat.

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Pck. vegane Schawarma-Pilze ³
- 20g Minze
- 20g Koriander
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

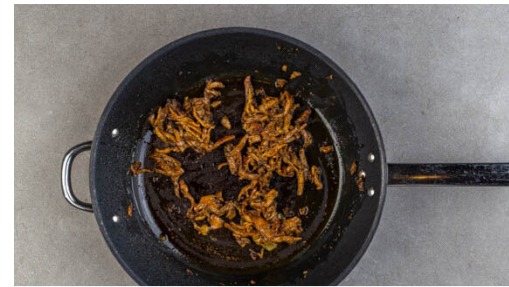
Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 24.7g



1. Salat zubereiten

1TL Salz in 3EL Essig auflösen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Salatmischung**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Würzessig vermengen.



2. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. knusprig braten, dabei möglichst wenig rühren.



3. Minzjoghurt zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen, fein schneiden und mit dem **Joghurt** und 1EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Kichererbsen erwärmen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Gewürzmischung**, die **Kichererbsen** und 2EL Olivenöl zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und unterrühren. Die **Kichererbsen** 2-4Min. erwärmen, vom Herd nehmen und mit 4TL Essig würzen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. Alternativ **8 Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Joghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Salat** und den **Kichererbsen** belegen. Mit dem **Koriander** und **übrigem Joghurt** garnieren, einschlagen und aufrollen. Ggf. **übrigen Salat** zu den **Tortillas** servieren.