



## Wraps mit Bulgur-Linsen-Püree

mit Salat, Granatapfel und Kräutern

⌚ 20-30min

🍴 4 Portionen

Inspiriert 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<sup>1</sup>
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Granatapfel
- 1 Eisbergsalat
- 2 Pck. Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 1 Pck. 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  $\frac{1}{2}$ TL Salz in das kochende Wasser geben und die **Linsen** und den **Bulgur** in ca. 15Min. gar kochen.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.