



## Wraps mit Bulgur-Linsen-Püree

mit Salat, Granatapfel und Kräutern



20-30min



2 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

- 1 Packung rote Linsen
- 1 Packung Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Granatapfel
- 1 Eisbergsalat
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- 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 891kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 167.4g, Eiweiß 31.4g



### 1. Linsen und Bulgur garen

In einem großen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen**, die **1/2 des Bulgurs** und 1 kräftige Prise Salz in das kochende Wasser geben und die **Linsen** und den **Bulgur** in 10-12Min. fast weich kochen. Der **restliche Bulgur** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



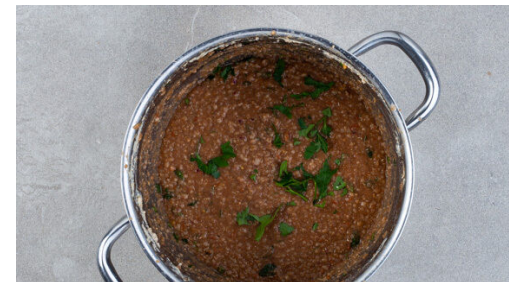
### 4. Tortillas erwärmen

**4 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, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** grob würfeln, die **andere Hälfte** 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**, die **1/2 des Tomatenmarks**, die **Granatapfelmelasse** und die **1/2 des Kreuzkümmels** hinzugeben und alles mit einem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und **1/2 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. Die **1/2 des Salats** 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.