MARLEY SPOON

RS Bunte Gemüsewraps

mit Avocado und Sriracha-Sauce

unter 20min 2 Portionen

Bunter Veggie-Genuss für den eiligen Bärenhunger! Knusprig-weiche Tortillas treffen auf das beste Trio der schnellen Küche: rohe Paprikastreifen, cremige Avocado und süßer Mais. Abgerundet mit einer feinen, pikant-cremigen Sriracha-Sauce wird dieser vegane Wrap zum idealen leichten und leckeren Mittagsgericht.

Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Tortillas [1]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 618kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 11.8g

1. Gemüse vorbereiten

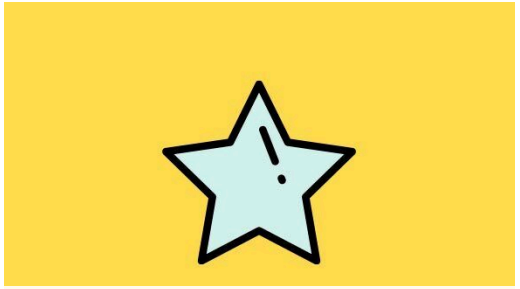
Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 3EL veganer Mayonnaise verrühren.

3. Wraps fertigstellen

4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die warmen **Tortillas** mit dem **Gemüse** belegen, zu **Wraps** zusammenfalten und servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!