



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
- 4 Pck. vegane Schawarma-Pilze ³
- 20g Minze
- 20g Koriander
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 25.8g



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.



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.