MARLEY SPOON



Schnelle Kichererbsen-Salat-Wraps

mit Apfel und Wildkräutersalat

unter 20min 1 Portion

Ein frisches und blitzschnelles Gericht: Zerdrückte Kichererbsen verbinden sich mit knackigen Apfelwürfeln und einem cremigen Dressing mit Madras-Currypulver. Die Masse wird auf warme Weizentortillas gestrichen und mit feinem Wildkräutersalat sowie fruchtigen Apfelscheiben getoppt. Wirklich köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Apfel
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 8 Tortillas [1]
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 653kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 14.0g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den **Apfel** halbieren und entkernen, dann **eine Hälfte** fein würfeln und zu den **Kichererbsen** geben. Die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen.

2

2. Dressing anrühren

1½EL vegane Mayonnaise, 1EL hellen Essig und **1TL Currypulver** mit den **Kichererbsen** und den **Apfelwürfeln** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

3. Tortillas erwärmen

2 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15–20Sek. erwärmen. Dann jeweils mit etwas **Kichererbsenmasse** bestreichen und mit **Salat** und **Apfelscheiben** 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 Snacks oder **bunte Obstmischungen** für selbstgemachte Smoothies und mehr. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!