

# Schawarma-Wrap mit Zaziki & Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix hilft • 738 kcal • Tag 3 kochen

33



Tortilla-Wraps



Ofenkartoffeln



kleine Salatgurke



Veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



veganes Schawarma



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Karotte



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel,  
1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	2	3**	4
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1	2
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
veganes Schawarma <b>15)</b>	180 g	270 g**	360 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	1	2

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3089 kJ/738 kcal
Fett	4,64 g	29,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	3,59 g
Kohlenhydrate	12,38 g	79,51 g
– davon Zucker	1,43 g	9,18 g
Eiweiß	5,57 g	35,78 g
Salz	0,423 g	2,715 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **DK:** Dänemark



## Für die Kartoffelsticks

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kartoffelspalten** im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für den Zaziki

**Gurke** etwas ausdrücken, sodass die noch überschüssige Flüssigkeit austritt.

**Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, zerkleinerte **Gurke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Zerkleinern

**Gurke** waschen, längs halbieren und das Innere mithilfe eines Teelöffels entfernen. **Gurke** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gurkenstücke** mit etwas **Salz\*** zugeben und **6 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Anschließend in den Gareinsatz umfüllen und abtropfen lassen.



## Veganes Schawarma anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]\* **Öt\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **veganes Schawarma** und „**Hello Souflaki**“ darin für 4 – 6 Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren bis die **Zwiebel** weich und das **Schawarma** goldbraun gebraten ist.

**Tortillas** für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



## Kleinigkeiten

**Karotte** schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in Streifen schneiden.

**Romanasalat** in grobe Streifen schneiden.



## Anrichten

**Tortillas** auf Teller legen, etwas **Salat** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm Rand frei lassen. Mit zerkleinerten **Karotten**, etwas **Zaziki** und **Schawarma-Zwiebel-Mix** toppen. Dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen, die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen. **Wraps** halbieren und mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Zaziki** genießen.

Guten Appetit!