



Superfix: Bohnen-Wraps mit Schawarma-Pilzen

mit gemischtem Salat und Minzjoghurt



binnen 20min



2 personen

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 Bohnenmix machen die fixe Füllung rund und bunt. Der Rest ist Frische: kühler Minzjoghurt und fein-säuerlich angemachter Salat. Mmh!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 100g mesclun
- 1x tortilla's ¹
- 1x vegan shoarma-paddenstoelen ⁶
- 20g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 blik gemengde bonen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 22½ml olijfolie
- 40ml azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 29.7g, koolhydraten 73.0g, eiwit 24.4g



1. Salat zubereiten

½TL Salz in 1½EL Essig auflösen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Salatmischung**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Würzessig vermengen.



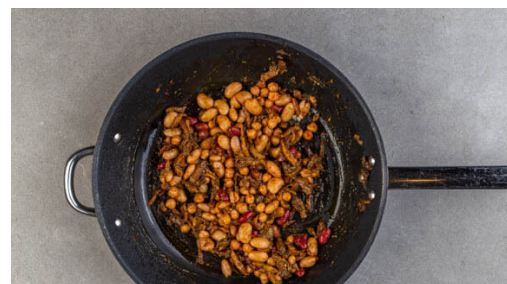
4. Minzjoghurt zubereiten

Die **½ der Minzeblätter oder mehr nach Geschmack** abzapfen, fein schneiden und mit dem **Joghurt** und ½EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



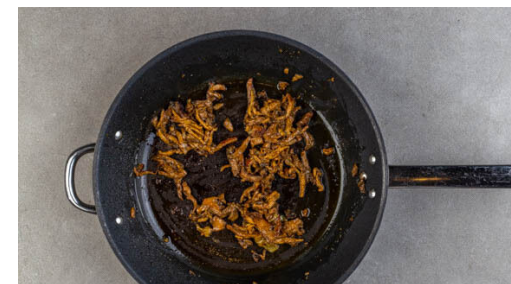
2. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Alternativ die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



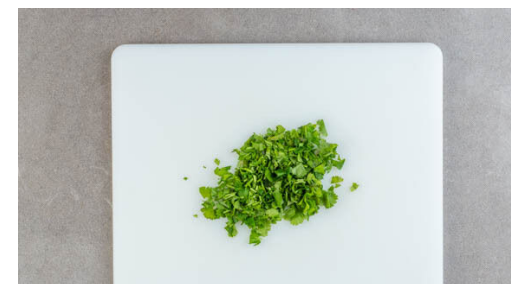
5. Bohnen erwärmen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Gewürzmischung**, die **Bohnen** und 1EL Olivenöl zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und unterrühren. Die **Bohnen** 2-4Min. erwärmen, vom Herd nehmen und mit 2TL Essig würzen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in der Tortillapfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. knusprig braten, dabei möglichst wenig rühren.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Joghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Salat** und den **Bohnen** belegen. Mit dem **Koriander** und **übrigem Joghurt** garnieren, einschlagen und aufrollen. Ggf. **übrigem Salat** zu den **Tortillas** servieren.