

Schawarma-Wrap mit Zaziki und Rüebl dazu Kartoffelspalten

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 801 kcal • Tag 3 kochen

33



Weizentortillas



Ofenkartoffeln



kleine Salatgurke



Veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



veganes Schawarma



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Rüebl



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 g
kleine Salatgurke	1 x	150 g	2 x	150 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
veganes Schawarma Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x	4 g	1 x	8 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g

**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. 590 g)
Brennwert	571 kJ/ 136 kcal	3353 kJ/ 801 kcal
Fett	6.75 g	39.65 g
- davon ges. Fettsäuren	0.69 g	4.07 g
Kohlenhydrate	12.27 g	72.03 g
- davon Zucker	1.58 g	9.30 g
Eiweiss	5.90 g	34.65 g
Salz	0.498 g	2.925 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!)



Kleine Vorbereitung

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 [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelspalten im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Knoblauchzehen abziehen und für 10 Min. mit auf das Blech geben.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

Gurkenhälften raffeln und in einem Sieb etwas ausdrücken, sodass die überschüssige Flüssigkeit austritt.

Rüebli schälen und grob raffeln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



Veganes Schawarma anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL]* **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen, **veganes Schawarma** und „**Hello Souflaki**“ darin unter Rühren 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Zwiebel** weich und das **Schawarma** goldbraun gebraten ist.

Währenddessen **Salat** in grobe Streifen schneiden.

Tortillas für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



Zaziki fertigstellen

Geraffelte **Gurke** noch einmal gut ausdrücken und unter den **vegane Dip** rühren.

Zaziki mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Zaziki

In einer grossen Schüssel **Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und 1 TL [2 TL] **Essig*** verrühren.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und dazu pressen.



Anrichten

Tortillas auf Teller legen, etwas **Salat** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm Rand frei lassen. Mit **Rüebli raspeln**, 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 **Kartoffelspalten** und restlichem **Zaziki** geniessen.

En Guete!

Wraps shawarma végétaliens avec tzatziki et carottes accompagnés de tranches de pommes de terre au four

Végétalien **Famille** 30 – 40 minutes • 801 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Tortillas de blé



Pommes de terre



Concombre



Crème cuisine au soja



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



Oignon rouge



Laitue romaine



Shawarma végétalien



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



Carottes



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 grande poêle, 1 saladier, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Shawarma végétalien	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 590 g)
Valeur calorique	571 kJ/ 136 kcal	3.353 kJ/ 801 kcal
Lipides	6.75 g	39.65 g
- dont acides gras saturés	0.69 g	4.07 g
Glucides	12.27 g	72.03 g
- dont sucre	1.58 g	9.30 g
Protéines	5.90 g	34.65 g
Sel	0.498 g	2.925 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Laver les **potatoes** et les couper en deux, puis en tranches de 2 cm.

Répartir les **tranches de potatoes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer***.

Enfourner les **tranches de potatoes** pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Peler les **gousses d'ail** et les mettre sur la plaque de four pour 10 min.



Faire revenir le shawarma végétalien

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Y faire revenir les **lamelles d'oignon**, le **shawarma végétalien** et le « Hello Souflaki » pendant 4 à 6 min en remuant, jusqu'à ce que l'**oignon** soit tendre et que le **shawarma** soit doré.

Pendant ce temps, couper la **salade** en grosses lanières.

Réchauffer les **tortillas** 1 à 2 min au four.



Couper les légumes

Couper le **concombre** dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère.

Râper les moitiés de **concombre** et les presser légèrement dans une passoire pour faire sortir l'excédent de liquide.

Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Couper l'**oignon** en deux et l'émincer.



Finir le zaziki

Essorer à nouveau le **concombre râpé** et l'incorporer à la **sauce végétalienne**.

Bien assaisonner de **sel*** et de **poivre***.



Pour le tzatziki

Dans un saladier, mélanger la **crème cuisine au soja**, la **mayonnaise végétalienne** et 1 cc [2 cc] de **vinaigre***.

Retirer l'**ail** du four et le presser dans le bol.



Dresser

Poser les **tortillas** sur des assiettes, répartir un peu de **salade** sur le tiers inférieur en laissant au moins 2 cm de bord libre. Garnir de **carottes râpées**, d'un peu de **tzatziki** et de **mélange de shawarma et d'oignons**. Rabattre ensuite les côtés gauche et droit des **tortillas** vers l'intérieur, rabattre le côté inférieur vers le haut et enrouler fermement. Rouler les **wraps** et déguster avec les **tranches de pomme de terre** et le reste de **salade**.

Bon appétit !

Wraps shawarma végétaliens avec tzatziki et carottes accompagnés de tranches de pommes de terre au four

Végétalien **Famille** 30 – 40 minutes • 801 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Tortillas de blé



Pommes de terre



Concombre



Crème cuisine au soja



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



Oignon rouge



Laitue romaine



Shawarma végétalien



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



Carottes



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,

1 grande poêle, 1 saladier, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Shawarma végétalien	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 590 g)
Valeur calorique	571 kJ/ 136 kcal	3.353 kJ/ 801 kcal
Lipides	6.75 g	39.65 g
- dont acides gras saturés	0.69 g	4.07 g
Glucides	12.27 g	72.03 g
- dont sucre	1.58 g	9.30 g
Protéines	5.90 g	34.65 g
Sel	0.498 g	2.925 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11) soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Laver les **potatoes** et les couper en deux, puis en tranches de 2 cm.

Répartir les **tranches de pommes de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer***.

Enfourner les **tranches de pommes de terre** pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Peler les **gousses d'ail** et les mettre sur la plaque de four pour 10 min.



Faire revenir le shawarma végétalien

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Y faire revenir les **lamelles d'oignon**, le **shawarma végétalien** et le « Hello Souflaki » pendant 4 à 6 min en remuant, jusqu'à ce que l'**oignon** soit tendre et que le **shawarma** soit doré.

Pendant ce temps, couper la **salade** en grosses lanières.

Réchauffer les **tortillas** 1 à 2 min au four.



Couper les légumes

Couper le **concombre** dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère.

Râper les moitiés de **concombre** et les presser légèrement dans une passoire pour faire sortir l'excédent de liquide.

Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Couper l'**oignon** en deux et l'émincer.



Finir le zaziki

Essorer à nouveau le **concombre râpé** et l'incorporer à la **sauce végétalienne**.

Bien assaisonner de **sel*** et de **poivre***.



Pour le tzatziki

Dans un saladier, mélanger la **crème cuisine au soja**, la **mayonnaise végétalienne** et 1 cc [2 cc] de **vinaigre***.

Retirer l'**ail** du four et le presser dans le bol.



Dresser

Poser les **tortillas** sur des assiettes, répartir un peu de **salade** sur le tiers inférieur en laissant au moins 2 cm de bord libre. Garnir de **carottes râpées**, d'un peu de **tzatziki** et de **mélange de shawarma et d'oignons**. Rabattre ensuite les côtés gauche et droit des **tortillas** vers l'intérieur, rabattre le côté inférieur vers le haut et enrouler fermement. Rouler les **wraps** et déguster avec les **tranches de pomme de terre** et le reste de **salade**.

Bon appétit !