

Id1501 web dish name 11059

## Würzige Süßkartoffel-Wraps

mit Reis und grünem Salat



30-40min



4 Personen

Lasst uns Wraps rollen! Die Veggie-Variante ist nicht nur ruckzuck zubereitet, sie überzeugt auch auf ganzer Linie: Cremiger Süßkartoffelaufstrich, lockerer, aromatischer Reis und eine Portion knackiger Salat mit saftigen Tomaten. Beim Belegen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Einfach und köstlich für Groß und Klein!

## Was du von uns bekommst

- Tomaten
- Joghurt 7
- Basmati Reis
- Paprikapulver
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Süßkartoffeln
- Tortillas 1
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Eisbergsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Bratpfannen
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 760.0kcal, Fett 21.8g, Eiweiß 17.7g, Kohlenhydrate 114.6g



### 1. Süßkartoffeln kochen

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Süßkartoffel** in ca. 2-3cm Stücke schneiden. Für ca. 8-10Min. weich kochen. Einen weiteren mittleren Topf mit 400ml Wasser zum Kochen bringen.



### 4. Gemüse anschwitzen

Den **Knoblauch** und die Hälfte der **Zwiebeln** in einer mittleren Pfanne mit 1-2EL ÖL auf mittlerer Stufe ca. 1-2Min. anschwitzen. Nun den **Reis** dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Reis kochen

**Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



### 5. Stampf zubereiten

Die **Süßkartoffelstücke** mit **Joghurt** und der **Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer cremig pürieren und mit **Paprikapulver**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Gemüse vorbereiten

**Knoblauch** schälen und sehr fein hacken. **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tomaten** ca. 2cm groß würfeln. **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.



### 6. Wraps zusammenstellen

**Tortillas** in einer mittleren Pfanne ohne Öl ca. 1Min. erwärmen. **Tomaten** mit dem **Salat** mischen und mit 3EL Olivenöl, 2EL Essig, sowie kräftig mit Salz und Pfeffer marinieren. **Tortillas** nun mit **Kartoffelstampf** bestreichen, etwas **Reis** und **Salat** und nach Geschmack **Zwiebeln** darauf verteilen und zusammenrollen. Mit übrigem **Reis** und **Salat** servieren.