



Indische Tikka-Gemüse-Wraps

mit Koriander-Minz-Joghurt



40-50Min.



2 Personen

Unser geliebter Grünkohl hat wahrhaftig viele Talente: In diesem indisch inspirierten Rezept wird er mit Tomaten, Koriander und Gewürzen zu einer Sauce püriert, mit der eine Kartoffel-Pilz-Pfanne verfeinert wird. Mit leckerem Kräuter-Joghurt-Dip eingewickelt in weiche Weizenfladen ein vegetarischer Genuss vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Minigurke
- 1 Packung Grünkohl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Champignons
- 1 Tomate
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Ei ³

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

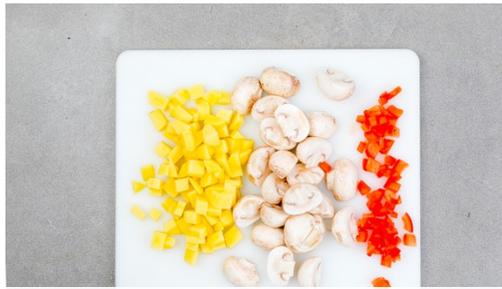
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 692.0kcal, Fett 27.1g, Eiweiß 22.3g, Kohlenhydrate 82.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern, dann je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Tomate** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden, die **Tomatenkerne** beiseitestellen.



2. Gemüse braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. 1-2EL Pflanzenöl dazugeben und die **Kartoffelwürfel** unterrühren. Ca. 5-8Min. braten, bis die **Kartoffeln** bissfest und an den Rändern knusprig sind.



3. Joghurdip anrühren

Inzwischen die **Minze-** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken, die **Korianderstängel** beiseitelegen. Den **Joghurt** mit der **Minze**, dem **Koriander**, Salz und **Kreuzkümmel nach Geschmack** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Sauce vorbereiten

Den **Grünkohl**, die **Korianderstängel**, die **Tikka-Masala-Paste**, die **Tomatenkerne** und ca. 100ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren, dabei falls nötig etwas mehr Wasser zugeben.



5. Sauce einkochen

Die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles bei niedriger Hitze leicht einköcheln lassen. Währenddessen 1 Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Tortillas backen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Insgesamt **4 Tortillas** nacheinander im verquirlten Ei wenden und von beiden Seiten knusprig braten. Die **Tomatenwürfel** unter das **Gemüse** rühren und die **Tortillas** mit **Gemüse** und **Gurkenscheiben** füllen. Mit dem **Joghurdip** servieren.