



## 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 <sup>7</sup>
- 1 Minigurke
- 1 Packung Grünkohl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste <sup>6</sup>
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Champignons
- 1 Tomate
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Ei <sup>3</sup>

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipps

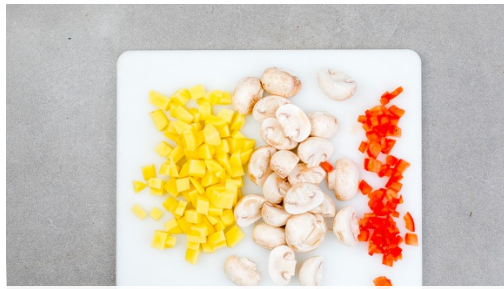
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

## 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.



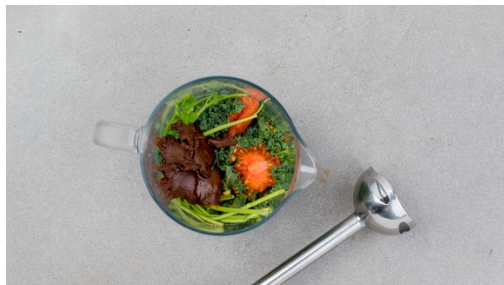
### 2. Gemüse braten

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.