

ZUTATEN 2 PORTIONEN 30 MIN MITTEL

1 Packung Garden Gourmet
Vegane Falafel Pikant

250 g Weizenmehl

125 ml Wasser

20 ml Olivenöl

1 Prise Salz

100 g Ajvar Creme

6 Datteltomaten

1 halbe Salatgurke

1 viertel Kopf Friséesalat

2 EL Sonnenblumenöl

Unser Wrap Rezept gibt es auch als vegane Variante mit Garden Gourmet Vegane Falafel Pikant. Es ist so köstlich und nicht nur für Veganer geeignet!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG**1. Zubereitung veganer Wrapsteig:**

Mehl, Wasser und Salz in eine große Schüssel geben und zu einem homogenen Teig kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.

Ca. 25 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Anschließend den Teig in vier gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Die Teiglinge nun hauchdünn mit einem Nudelholz ausrollen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Die Teigfladen im Ofen bei ca. 80 °C mit einem feuchten Tuch warmhalten.

2. Zubereitung Füllung:

Tomaten und Gurke waschen, vierteln, das Kerngehäuse heraus- und in kleine Stücke schneiden.

Den Friséesalat unter lauwarmen Wasser abwaschen, bis die Bitterstoffe herausgewaschen sind.

Anschließend grob zupfen.

Die Garden Gourmet Vegane Falafel Pikant in einer Pfanne mit 2 EL Öl ca. 6 Minuten goldgelb von allen Seiten anbraten.

3. Es kann angerichtet werden!

Die Wraps einzeln auf die Arbeitsplatte legen.

Die Ajvar Creme auf die Wraps gleichmäßig verteilen.

Die Tomaten, Gurken, Falafel und den Friséesalat gleichmäßig auf die Wraps verteilen und fest einrollen.

Schräg einschneiden und servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**