

FALAFEL-WRAP MIT BLATTSALATEN, TOMATEN, GURKEN, BOHNEN, MAIS, PEPERONI/PAPRIKA UND PINIENKERNEN

SNACKS FUSION VEGAN VEGETARISCHE ALTERNATIVEN

10 Portionen

Hotel, Restaurant, Catering

ZUTATEN

- Dürüm-Brot 30 cm, 20 Stück
- HILCONA IT'S VEGIC Falafel, 1.5 kg
- Lollo grün gewaschen, gerüstet ganze Blätter, 100 g
- Eisberg gewaschen / geschnitten, 100 g
- Tomatenwürfel frisch, 150 g
- HILCONA Soissons Bohnen, 100 g
- HILCONA Rote Bohnen, 100 g
- Süssmais, 150 g
- Gurken Scheiben, ungeschält, 100 g
- Gemüsepaprika/Peperoni gelb, 70 g
- Gemüsepaprika/Peperoni grün, 70 g
- Gemüsepaprika/Peperoni rot, 70 g
- Veganes Soja-Joghurt, 150 g
- Veganer Quark-Ersatz auf Sojabasis, 100 g
- Olivenöl, 20 ml
- Knoblauch gehackt, 15 g
- Speisesalz, 5 g
- Ras el Hanout Gewürz, 5 g
- Kreuzkümmel gemahlen, 2 g
- Harissa-Gewürzpaste, 3 g
- Zitronensaft, 15 g
- Petersilie gehackt, 10 g

ZUBEREITUNG

1. Gemüse (ohne Salatblätter) vorbereiten und mischen.
2. Knoblauch mit Olivenöl vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Quark-Ersatz mit Soja-Joghurt verrühren, anschliessend mit Knoblauchöl, Salz, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Harissa, Zitronensaft und gehackter Petersilie abschmecken.
4. Falafel im vorgeheizten CombiSteamer bei 180 °C (Heissluft) ca. 8 Minuten backen.
5. Dürüm-Brot gemäss Anleitung leicht erwärmen.
6. Dürüm mit Salaten, Gemüse-Mischung und Falafel füllen.
7. Dip darüber geben und gleichmässig verteilen.
8. Dürüm nach Wunsch rollen oder falten.
9. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettstoff rösten.
10. Gefüllte Dürüms auf dem Grill kurz erhitzen.
11. Dürüms anrichten und mit Pinienkernen, Cherry-Tomaten und Petersilie garnieren.

TIPP! Wenn gewünscht, kann pro Person auch nur ein Dürüm serviert und mit einem Beilagensalat ergänzt werden.

- Pinienkerne, 50 g
- Petersilie Liscio, 10 g
- Cherry Tomaten Rispen, 50 g

Weitere Rezepte findest du auf foodservice.hilcona.com