



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
- ☐ Veganer 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.

TIPPI!

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