



# Rote Beete Wrap mit Mangold, Gerösteten Karotten und Kichererbsen



## Zubereitungszeit:

30 Min.

## Zutaten:

für 4 Personen:

- 4 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 4 [Beetgold Tortillas Rote Beete](#)
- 4-6 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
- 200 g Mangold (bunt)
- 2 mittelgroße gelbe Karotten
- 2 mittelgroße Urkarotten
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 350g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 frische junge Knoblauchzehe
- 100 ml Wasser
- 2 Ei Öl
- 1 TI Kumin (Kreuzkümmel gemahlen)
- 1 Ei Kreuzkümmel ganze Samen
- etwas Honig

## Für die Sesam-Joghurt-Creme:

- 200 g Griechischer Joghurt
- 60 g weisses Tahin (Sesampaste)
- 2 Ei Zitronensaft und etwas Abrieb von der Schale



- Salz, Pfeffer

### **Für das Topping:**

- 1-2 El schwarze Sesamsamen

### **Zubereitung:**

Kichererbsen mit kaltem Wasser durchspülen und abtropfen

Mangold und Karotten waschen. Mangoldblätter vom Stiel trennen und den Stiel wie beim Rhabarber schälen und in 1 cm große Stücke scheiden. Mangoldblätter in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Karotten schälen und in ca. 5 mm kleine Stücke scheiden. Knoblauch abziehen.

Petersilie waschen, abtropfen und grob hacken.

Karotten auf ein Backblech mit Backpapier geben mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, etwas Honig darüberträufeln und 20 Minuten bei 200° im Backofen rösten.

Derweil 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ganze Kumin und Kreuzkümmel, 10 min anbraten, ganze Knoblauchzehe dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Mangoldstängelstücke hinzugeben für 15 min kochen. Zum Schluss Kichererbsen und Mangoldblattstreifen für 5 bis 10 Minuten mitgaren, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Salzen und Pfeffern.

Für die Sesam-Joghurt-Creme Joghurt, Tahin, Zitronenabrieb und Saft, sowie Salz und Pfeffer zu einer Creme vermengen.

Karotten aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Mangoldgemüse auf dem Wrap mittig verteilen, mit Petersilie bestreuen, Sesam-Joghurt-Creme in Klecksen darübergeben. Extra Zitronenspritzer drüber und mit geröstete Sesamsamen dekorieren. Wrap von unten nach oben klappen, die Seiten einschlagen und genießen.