

ROTE BEETE WRAP MIT MANGOLD, GERÖSTETEN KAROTTEN UND KICHERERBSEN

🕒 30 MIN 🌱 VEGETARISCH 🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

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

Für die Sesam-Joghurt-Creme:
200g Griechischer Joghurt
60g weisses Tahin (Sesampaste)
2 El 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 schneiden. Mangoldblätter in 2 cm dicke Streifen schneiden. Karotten schälen und in ca. 5 mm kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen, abtropfen und grob hacken.

Karotten auf ein Backblech mit Backpapier geben mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, etwas Honig darüber träufeln 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 darüber geben. Extra Zitronenspritzer drüber und mit gerösteten Sesamsamen dekorieren. Wrap von unten nach oben klappen, die Seiten einschlagen und genießen.