

VOLLGEMÜSE MIT MEDITERRANEM TEMPEH

🕒 25 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Personen:

4 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
1 Packung Gyros Mediterran
8 Cocktail Tomaten
1 Handvoll Blattspinat
2 EL rotes Pesto
50 g veganer Feta
frische Sprossen
1/2 rote Zwiebel
170g Artischocken gegrillt aus dem Glass
50 g veganer Frischkäse
50ml dunkler Balsamico
1 TL Ahornsirup



ZUBEREITUNG:

1. Balsamico mit dem Ahornsirup in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Auf mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt.
2. Artischocken in einem Mixer so kurz mixen, dass die Stücke zerteilt werden, die Konsistenz aber erhalten bleibt. Mit dem veganen Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tempeh in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis der Tempeh etwas Farbe bekommt.
4. Die Vollgemüse Tortillas mit dem Artischocken-Dip bestreichen. Mit Tempeh, Tomaten, Blattspinat, veganem Feta, roter Zwiebel und frischen Sprossen belegen. Mit etwas rotem Pesto und Balsamico Glaze toppen. Tortillas einrollen und genießen.

