

HERBSTLICHE KÜRBIS - KÜRBISKERN WRAPS

🕒 60 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 2 Galette:

4 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
1 Hokkaido Kürbis
150g gegarte Maronen
100g Babyspinat
Curry Gewürz
2 El Sojasoße
Etwas Zitronensaft
1 El Ahornsirup
4 El Öl



ZUBEREITUNG:

Den Kürbis halbieren. Die Kerne heraus lösen und mit 2 El Öl einmassieren. Eine Hälfte im ganzen zusammen mit den Kürbiskernen im Backofen bei 200 grad 30 Minuten backen. Dann ein paar der Kürbiskern zu Seite tun. Den halben Kürbis mit den Kernen und den Maronen im Mixer mit der Sojasoße, den Ahornsirup, dem Zitronensaft und dem Currypulver cremig mixen. In der Zwischenzeit den restlichen Kürbis Schnitze schneiden und mit dem Öl einpinseln. Für 15-20 Minuten im Backofen bei 200grad backen. Dann die Tortillas mit der Paste bestreichen. Spinat darauf geben, dann Kürbis und ein paar der gerösteten Kerne. Zusammen rollen und genießen.

