

VOLLGEMÜSE SAMOSAS MIT KICHERERBSEN-KÜRBISFÜLLUNG

30 MIN

(VEGAN)

GLUTENFREI

Zutaten für 3 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte

40g Lauch

2TL Kokosöl

200g Kürbis

150g Kichererbsen aus der Dose

150ml Kokosmilch aus der Dose

1TL Gemüsebrühepulver

1TL Currypulver

25g Granatapfelkerne

55g Fetakäse (vegan)

1TL Maisstärke

1EL Olivenöl



ZUBEREITUNG:

Für die Kichererbsen-Kürbisfüllung den Lauch in dünne Ringe schneiden. Kürbis waschen, falls gewünscht die Schale entfernen und in kleine Stücke schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Lauchringe darin kurz anbraten. Kürbisstücke hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Kichererbsen, sowie Gemüsebrühepulver und Currypulver hinzugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich gekocht ist. Von der heißen Platte nehmen.

Fetakäse mit den Händen zerbröseln und gemeinsam mit den Granatapfelkernen zu den restlichen Zutaten geben.

Maisstärke mit ein paar Tropfen Wasser zu einem Kleber anrühren.

Karottentortillas vierteln. Die beiden Ecken der runden Seite jeweils auf die gegenüberliegenden Seiten klappen, sodass eine kleine Tasche entsteht. Mit dem „Maisstärkekleber“ befestigen. (Siehe Bild) Diesen Vorgang mit allen Tortillavierteln wiederholen.

Je 1 EL des Kürbis-Kichererbsen Currys in die Wraptaschen füllen. Die Ecke der Tasche mit etwas Stärkekleber bepinseln, nach unten klappen und fest drücken. Mit allen Taschen wiederholen.

Die fertigen Samosas mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten.

