Veganes Blitz-Lahmacun

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Knoblauchzehen	1 St.
Vemondo veganes Hack	275 g
Tomatenmark	4 EL
Olivenöl	2 EL
Salz	
Kreuzkümmel	1 TL
Dürüm Wraps	4 St.
Weißkohl	0.5 St.
Zucker	
Essig	2 EL
Sojaghurt	250 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln. Zwiebel schälen und grob raspeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einer Schüssel veganes Hack, Paprika, Zwiebel, Tomate, Petersilie, Knoblauch, Tomatenmark und Olivenöl gründlich vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Masse gleichmäßig und dünn auf den Dürüm Wraps verteilen. Jeweils ein Lahmacun auf einem Backblech auf der obersten Schiene ca. 3 Min. knusprig backen. Mit den übrigen genauso verfahren. Fertige Lahmacun übereinanderstapeln, so bleiben sie warm und lassen sich besser rollen.

3. Weißkohl waschen, welke Blätter entfernen und fein hobeln. In einer Schüssel mit Salz, Zucker und Essig würzen und ca. 3 Min. mit den Händen kräftig kneten, bis der Krautsalat weich ist.

4. In einer Schüssel Sojaghurt mit Salz würzen. Lahmacun in der Mitte nach Belieben mit Krautsalat und Sojaghurt belegen, eng einrollen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Weißkohl kannst du auch einfach Eisbergsalat in dünne Streifen schneiden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	640 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g