

Vegane Tortilla mit Kürbisgemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Hokkaido
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Süßkartoffeln
- 200 g orange Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 1/2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Spitzpaprika
- 250 g Rotkohl
- 1 Zitrone
- 1 Avocado
- 4 Stck. Vollkorn-Tortillawraps
- Korianderblättchen zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2822 kJ
Energie (Kilokalorien):	673 kcal
Fett:	24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,9 g
Kohlenhydrate:	87 g
davon Zucker:	21 g
Ballaststoffe:	19 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	2,1 g

Zubereitung

1. Kürbis entkernen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln.

2. Kürbis, Zwiebel, Knoblauch und 1/3 der Süßkartoffelwürfel in einer Pfanne in 2 EL im heißen Olivenöl

braten. Tomatenwürfel und Knorr Delikatess Brühe zugeben. Bei schwacher Hitze garen, bis Kürbis und Süßkartoffeln weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

3. Inzwischen Kichererbsen abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl und geräuchertem Paprikapulver mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft: 140 C) 10-15 Minuten rösten. Zwischendurch einmal wenden.

4. Paprika entkernen und in Stücke schneiden, mit den restlichen Süßkartoffeln in kochendem Wasser weich garen. Abgießen und durch ein Sieb zu einem Püree drücken oder zerstampfen.

5. Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zitrone auspressen und Saft unter den Rotkohl mischen. Avocado schälen und in Spalten schneiden.

6. Tortillafladen nach Packungsangabe erwärmen. Etwas Süßkartoffelpüree auf den Fladen geben. Mit Kürbisgemüse belegen und zusammenklappen. Mit Rotkohl, Avocado und gerösteten Kichererbsen garnieren. Mit etwas Koriander bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit etwas Joghurt oder Joghurtalternative servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen