

#### Rezept

# Veggie-Lahmacun

Ein Rezept von Veggie-Lahmacun, am 29.05.2025

#### Zutaten

**350 g** vegetarische Gemüsebolognese (aus dem Glas)

1/2 TL Cayennepfeffer

Pfeffer

350 g Krautsalat (aus dem Kühlregal)

125 g Baby-Salat-Mix

**6 TL** Olivenöl (nach Belieben)

1TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

6 weiche Weizentortillas (à 25 cm Ø)

1/2 Bio-Salatgurke

200 g Tsatsiki (aus dem Kühlregal)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 12 g F, 18 g EW, 102 g KH

## **Zubereitung**

- 1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Bolognese mit den Gewürzen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Die Tortillas nebeneinander auf die Arbeits-fläche legen und mit der Bolognese bestreichen. 2 Tortillas auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. knusprig backen. Nach und nach die übrigen Tortillas genauso backen.
- 3. Inzwischen den Krautsalat in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Gurke waschen und längs vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Baby-Salat-Mix waschen und trocken schleudern.
- 4. Fertige Tortillas auf Teller legen und etwas Tsatsiki daraufgeben. Die Fladen mit Krautsalat, Gurke und Salat-Mix belegen. Salzen, pfeffern und nach Belieben jeweils noch mit 1 TL Oliven-öl beträufeln. Sofort genießen!