

Rezept

Veggie-Lahmacun

Ein Rezept von Veggie-Lahmacun, am 20.04.2024

Zutaten

350 g vegetarische Gemüsebolognese (aus dem Glas)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	6 weiche Weizentortillas (à 25 cm Ø)
350 g Krautsalat (aus dem Kühlregal)	½ Bio-Salatgurke
125 g Baby-Salat-Mix	200 g Tsatsiki (aus dem Kühlregal)
6 TL Olivenöl (nach Belieben)	

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 Arbeitsfläche 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!