

## Orientalische Wraps mit Rote-Bete-Hummus und Spinat

würzig

Für 4 Portionen

1 Glas Kichererbsen à 240 g Abtropfgewicht ♦ 500 g Rote Bete (vorgekocht) ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 40 g Tahin (Sesammus) ♦ 2 EL Zitronensaft ♦ 2 Stiele Minze ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel ♦ 1 Msp. Chilipulver ♦ 125 g Baby-Spinat (alternativ: Feldsalat) ♦ 100 g rote Zwiebeln ♦ 4 Stiele glatte Petersilie ♦ 8 Weizentortillas à ca. Ø 25 cm ♦ 200 g Feta ♦

**Auf Wunsch:** 1 EL gerösteter Sesam

**1.** Kichererbsen in Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In Mixbehälter geben. Rote Bete abtropfen lassen, Hälfte grob würfeln und zu Kichererbsen geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Tahin und Zitronensaft zugeben. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zugeben. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver kräftig abschmecken.

**2.** Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Restliche Rote Bete grob raspeln. Tortilla-Fladen mit Rote-Bete-Hummus bestreichen, dabei ringsherum 2 cm Rand aussparen. Geraspelte Rote Bete, Spinat, Zwiebeln und Petersilie darauf verteilen. Feta grob darüber zerbröseln. Auf Wunsch mit geröstetem Sesam bestreuen. Wraps zusammenrollen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 578 kcal, 2420 kJ, 24 g EW, 64 g KH, 25 g F, 5 BE

## Lasagne mit Pilz-Bolognese und Cashew-Soße

tolle Kombination

Für 4 Portionen

**Pilz-Bolognese:** 400 g braune Champignons ♦ 150 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 150 g Lauch ♦ 2 EL Olivenöl ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 gehäufte TL getrocknete Kräuter der Provence ♦ 50 g Tomatenmark ♦ 2 Dosen stückige Tomaten à 400 g ♦ **Cashew-Soße:** 150 g Cashewmus ♦ 150 ml kräftige Gemüsebrühe ♦ 10 g Hefeflocken ♦ 1 Prise Muskat ♦ **Außerdem:** 12 Lasagneblätter

**1.** Für die Bolognese Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern, trockene Stielen abschneiden und Pilze 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und Zwiebeln sehr klein würfeln. Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in 4 mm dicke Halbringe schneiden.

**2.** Öl in großer Pfanne erhitzen. Pilze, Zwiebeln und Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Tomatenmark zugeben, kurz mitanbraten und mit Tomaten ablöschen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für die Soße Cashewmus, Brühe, Hefeflocken, Muskat und 1 Prise Pfeffer im Mixbehälter cremig pürieren und zur Seite stellen.

**3.** 3 EL der Pilz-Bolognese in Auflaufform geben. Mit 3 Lasagneblättern belegen, ¼ der Pilz-Bolognese darüber geben und mit 2 EL Cashew-Soße beträufeln. Vorgang zweimal wiederholen. Mit übrigen Lasagneblättern abschließen und mit Rest der Bolognese und übriger Cashew-Soße bedecken. Ca. 40 Minuten backen, bis Oberfläche leicht gebräunt ist. 15 Minuten ruhen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + 40 Minuten Backzeit + 15 Minuten Wartezeit

Pro Portion: ca. 526 kcal, 2200 kJ, 21 g EW, 54 g KH, 25 g F, 4 BE; vegan; laktosefrei

# rinatura Bio

## Vegan genießen!



### Die Marke Ihres Vertrauens

Informationen und Rezepte:  
[www.rinatura.de](http://www.rinatura.de) • [kontakt@rila.de](mailto:kontakt@rila.de)