



# MANGOLD- FAVABOHNEN-WRAPPS

für 12-16 Wraps

vorbereiten: ca. 20 Minuten

zubereiten: ca. 10 Minuten

200g Favabohnen (über Nacht eingeweicht)

12-16 Blätter Mangold (mittelgross)

4 EL Olivenöl

1 TL Ingwer (gehackt)

1 TL Knoblauch (gehackt)

2 rote Zwiebeln (gewürfelt)

1 EL Chili (fein geschnitten)

Je 1 TL Meersalz,  
Kurkumapulver &  
Paprikapulver

3 EL Tomatenmark

Etwas Zimt und Muskatnuss

100g Bulgur (gekocht)

2 EL Rosinen

2 EL Minze (frisch gehackt)

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Ahornsirup

Für die Sosse

100ml Veganer Joghurt

2 EL Minze (frisch gehackt)

Etwas Meersalz &  
Schwarzer Pfeffer

- 1 Eingeweichten Favabohnen 5-6 Minuten lang in Wasser kochen, Wasser abgiessen und Favabohnen zu einem groben Püree stampfen.
- 2 Stängel von den Mangoldblättern abschneiden. Die Enden der Stängel abschneiden und entsorgen, Rest der Stängel in feine Scheibchen schneiden und beiseite stellen.
- 3 Die Mangoldblätter 2-3 Minuten lang in kochenden Wasser garen, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und anschliessend 5 Minuten lang abtropfen lassen. Mit einem sauberen Tuch oder Küchenpapier trockentupfen.
- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Chili anbraten.
- 5 Geschnittenen Mangoldstängel, Salz, Kurkuma, Paprika, Tomatenmark, Zimt, Muskat, Bulgur, gestampften Bohnen und Rosinen hinzufügen und alles gut mischen.
- 6 Herd abschalten, Minze, Sonnenblumenkerne und Ahornsirup hinzufügen und die Mischung 10 Minuten abkühlen lassen.
- 7 Um ein Blatt zu füllen, lege es mit der Spitze zu dir auf eine flache Oberfläche. Ca. 2-3 EL der Mischung auf dem Blatt verteilen, von unten eng zusammenrollen, die Seiten jeweils einklappen und Blatt ganz aufrollen. Die Kante unter die Rolle stecken. Für alle Blätter wiederholen.
- 8 Für die Sosse Joghurt, Minze, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:

[www.mahlerundco.ch/rezpte](http://www.mahlerundco.ch/rezpte)

