

LENTIL BURRITO - FRANKIE MUMBAI STREET STYLE

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Gesamtzeit: 1 Uhr | Portionen: 10

Zutaten:

- 750 g ganze rote Linsen, gekocht
- 750 g kleine Kartoffeln, geviertelt, sehr weich gekocht
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Garam Masala
- 5 EL Canolaöl
- 1 EL Knoblauchpulver
- 200 g Blumenkohlröschen
- 3 EL Koriander, gemahlen
- 3 EL Kümmel, gemahlen
- 625 ml fettarmer griechischer Joghurt
- 30 g frische Minze, Blätter
- 2 EL (30 ml) Limettensaft
- 10 extra große Vollkorntortillas
- 220 g Rote Bete, roh, geraspelt
- 220 g Möhren, roh, geraspelt
- 230 g rote Zwiebeln, in Ringe
- 180 g Spinatblätter

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 220 ° C Grad vor.
2. Mischen Sie Linsen, Kartoffeln, Kurkuma, Currypulver, Garam Masala, 3 Esslöffel (45 ml) Öl und das Knoblauchgranulat. Pürieren Sie die Mischung, bis Sie eine glatte, aber strukturierte Konsistenz erhält. Decken Sie sie ab und halten Sie sie bis zum Servieren warm.
3. Mischen Sie den Blumenkohl mit 2 EL (30 ml) Öl, Koriander und Kümmel. Verteilen Sie ihn in einer gleichmäßigen Schicht auf einem Backblech und rösten Sie ihn 20 Minuten im Ofen.
4. Während der Blumenkohl im Ofen ist, mixen Sie Joghurt, Minze und Limettensaft in einem Mixer, bis eine grüne Farbe entsteht.
5. Für die Frankies erwärmen Sie die Tortilla und bestreichen sie großzügig mit der Curry-Linsen-Kartoffel-Mischung. Fügen Sie dann Blumenkohl, Rote Bete, Wurzeln, Zwiebeln und Spinatblätter hinzu. Beträufeln Sie jedes Stück mit etwa 2 Esslöffeln (30 ml) Joghurtsauce, kurz bevor Sie es einpacken und servieren.