



## Tikka-Masala-Tofu im Vollkornfladen

mit fruchtigem Gurkensalat und Kokosraspeln



ca. 35min



2 Personen

Diese leckeren Vollkornwraps haben wirklich alles, was das Herz begehrt: Sie sind indisch inspiriert – immer gut! –, vegan, angenehm scharf und voller Geschmack. Der Tofu wird in leckerer Tikka-Masala-Paste gebraten und der fruchtig-frische Salat mit Gurke und Apfel besticht mit einem raffinierten Dressing aus Mangosalsa – und als wäre das noch nicht genug, sind die dollen Dinger auch noch fix gemacht!



## Was du von uns bekommst

- 1 Becher Mangosalsa
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 25g Kokosraspel
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Packung Vollkornfladenbrot <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 110.8g, Eiweiß 27.8g



### 1. Salat zubereiten

Die **Mangosalsa** mit 1TL Essig verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Apfel-** und die **Gurkenwürfel** mit der **Mangosalsa** vermengen.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



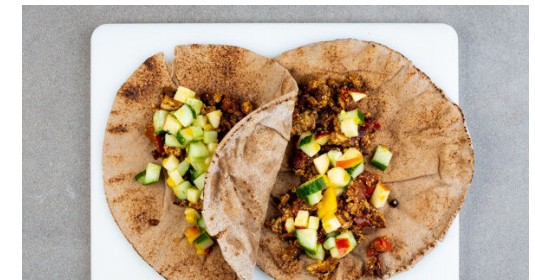
### 4. Tofu & Tomaten braten

Den **Tofu** mit den Fingern in die Pfanne krümeln und 2-3Min. mitbraten. Die **Tikka-Masala-Paste**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und weitere ca. 30Sek. mitbraten. Anschließend bei niedriger Hitze ca. 5Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fladenbrote erwärmen

Die **Fladenbrote** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten. **Tipp:** Während des Erhitzens die **Fladenbrote** mit Wasser beträufeln, um sie weicher zu machen.



### 6. Fladenbrote füllen

Die **Kokosraspel** unter den **Salat** mengen. Die **Fladenbrote** mit dem **Tikka-Masala-Tofu** und etwas **Salat** füllen und zu **Wraps** einrollen. Den **übrigen Salat** als Beilage servieren.